MICHEL PIERRE
herboriste depuis 40 ans

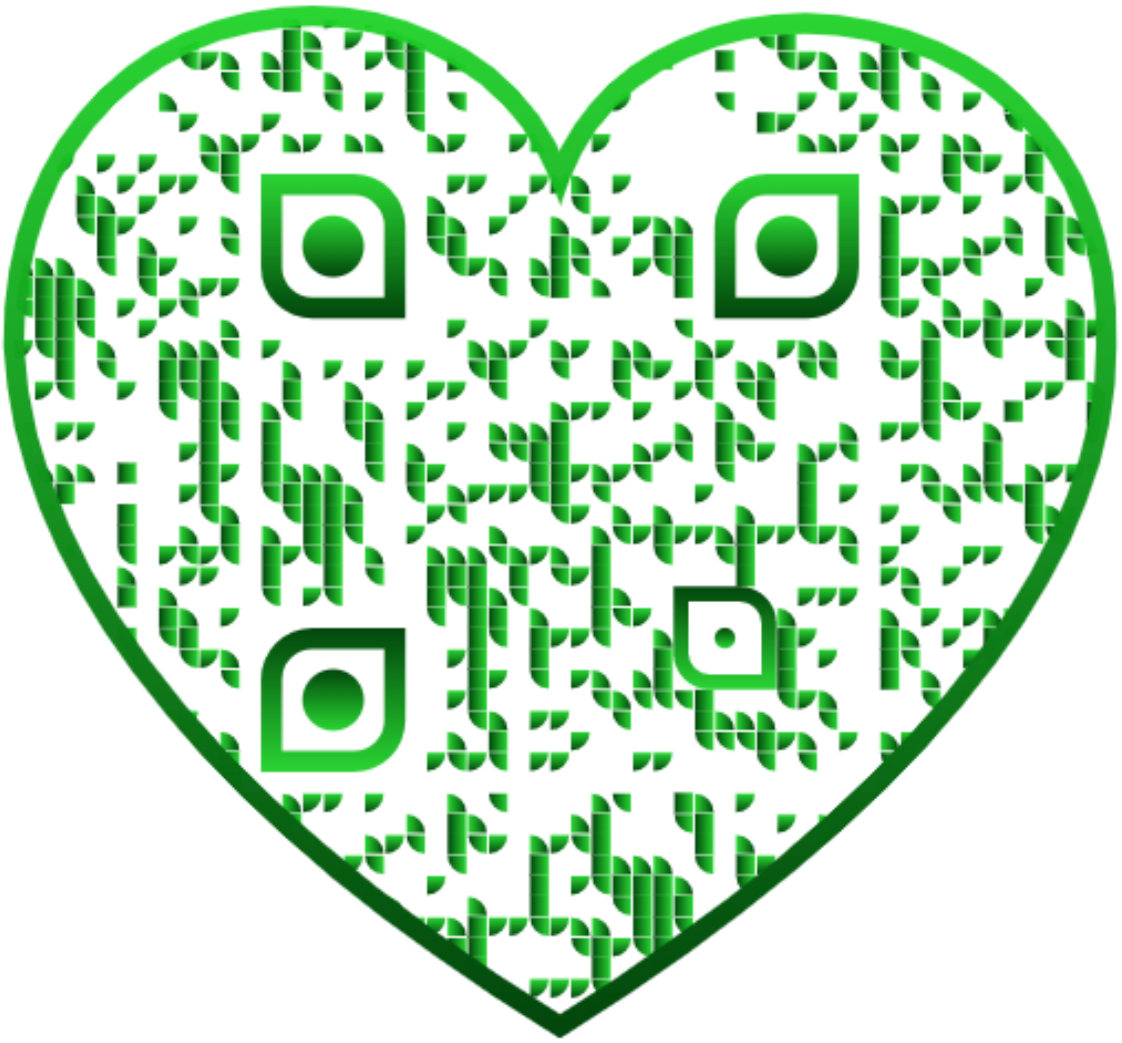
CAROLINE GAYET
diététicienne-phytothérapeute

MA BIBLE DES SECRETS D'HERBORISTE

INCLUS + DE 1 000 RECETTES MAISON POUR SE SOIGNER

- LE MODE D'EMPLOI DES PLANTES DANS TOUS LEURS ÉTATS : TISANES, GÉLULES, HUILES ESSENTIELLES, ÉLIXIRS FLORAUX…
- DE A COMME ALCHÉMILLE À T COMME TILLEUL : 50 PLANTES ET AUTRES PRODUITS NATURELS (MIEL, ARGILE,…)
- LES 100 TROUBLES LES PLUS COURANTS ET LEURS SOLUTIONS : ACIDITÉ GASTRIQUE, ANXIÉTÉ, STRESS, ZONA…

LEDUC.S EDITIONS



Michel PIERRE, ardent défenseur de l'herboristerie depuis 40 ans, se bat pour que l'usage des plantes reste enraciné dans nos cultures. Il est le directeur de l'herboristerie du Palais Royal de Paris.

Caroline GAYET est diététicienne phytothérapeute en exercice libéral ainsi qu'à l'herboristerie du Palais Royal à Paris.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

Design couverture : Supernova
Photographies : Shutterstock

© 2016 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0747-3) édition numérique de l'édition imprimée © 2016 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0022-1).

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s

INTRODUCTION

La vague du « naturel » a rempli les rayons des libraires de méthodes de soins, de remèdes de grand-mère, d'alimentation maison et autres compléments alimentaires naturels. C'est une belle prise de conscience. Hélas, chaque ouvrage se concentre sur son domaine propre et prendre soin de sa santé dans sa globalité devient un véritable parcours du combattant.

Ce que nous avons voulu partager, dans cet ouvrage, c'est notre savoir. Celui que nous appliquons au quotidien à l'Herboristerie du Palais Royal auprès de gens soucieux d'une vie plus saine. Prévention et guérison des petits et grands maux, conseils pour une hygiène de vie recouvrée, astuces pour une alimentation équilibrée, un sommeil réparé, un stress maîtrisé… tout est réuni dans nos 100 fiches élaborées par pathologie. Avec le but avoué de donner le choix entre plusieurs façons de se soigner et, idéalement, de les combiner, pour un traitement plus complet : plantes, huiles essentielles, compléments alimentaires, élixirs floraux, etc.

Les adeptes de la Thermos de tisane, les fans de gélules ou d'ampoules, les accros aux extraits de plantes standardisés (EPS), sans alcool ni sucre… tous trouveront ici des solutions actualisées au regard des

vertus scientifiquement avérées et de la législation qui autorise (pour le moment) les produits suggérés. Mais ceux, aussi, qui n'y connaissent rien et qui désirent appréhender des médecines dites douces sans aucun risque !

Un choix éclairé

La phytothérapie abordée dans ce livre balaye de façon quasi exhaustive les évolutions que cette science a subies. De la traditionnelle tisane aux classiques gélules et gouttes hydro-alcooliques, en passant par des formes plus modernes issues des dernières recherches telles que les EPS, la gemmothérapie – c'est-à-dire les plantes à l'état de bourgeons ou de jeunes pousses –, l'ayurvéda – médecine indienne qui utilise des plantes fort intéressantes et qui s'implante de plus en plus largement en France –, sans oublier les élixirs floraux pour agir sur un niveau plus subtil et émotionnel. L'homéopathie et la médecine chinoise manquent certes à l'appel, car nos savoirs ont leurs limites…

Pour bien se soigner, il faut aussi de bons produits. Internet en propose de nombreux, parfois à des prix fort attractifs, mais dont la traçabilité et l'efficacité laissent à désirer. Les boutiques bio et diététiques ainsi que les parapharmacies commencent à proposer une offre riche, mais les conseils professionnels ne suivent pas toujours. Quant aux pharmacies « à l'écoute », elles se comptent sur les doigts des mains. Les mieux placées en matière de conseils avisés restent les herboristeries. La plupart

proposent d'expédier dans la France entière ; l'Herboristerie du Palais Royal fait partie de celles qui en offrent une grande diversité.

Des laboratoires français, suisses, allemands et américains font aussi de très bonnes formules. C'est pourquoi nous avons précisé les grammages de principes actifs souhaitables dans chaque rubrique, permettant d'adapter les doses selon le laboratoire.

Nous proposons, vous disposez. Car c'est à vous qu'il appartient de choisir de façon éclairée des fournisseurs et des distributeurs assurant un minimum de garanties d'efficacité et de traçabilité. En vous appuyant sur le bouche-à-oreille, la réputation ou les avis des consommateurs.

Enfin, un conseil à ne pas prendre à la légère : le recours à une consultation avec un professionnel phytothérapeute (médecin, naturopathe ou paramédical : infirmier, diététicien, sage-femme, ostéopathe, acupuncteur…) reste fortement recommandé en cas de pathologie grave, médication lourde ou cas particuliers.

Il nous reste à vous souhaiter une bonne lecture. En espérant que cet ouvrage trouve définitivement sa place dans votre armoire à pharmacie familiale afin de vous mener naturellement sur le chemin de la santé. Portez-vous bien, prenez soin de vous, la santé est votre capital le plus précieux !

MODE D'EMPLOI DES PLANTES

LA DURÉE

Les cures de plantes sont généralement de 21 jours. En effet, la plupart de nos cellules se régénèrent toutes les 3 semaines, c'est donc la durée idéale pour agir en traitement de fond sur nos organes. On peut aussi consommer des tisanes uniquement le temps des symptômes pour des troubles plus aigus comme un rhume ou une bronchite.

LE MODE DE PRISE

Les + classiques

LA TISANE

Pour les écorces, les racines et feuilles épaisses, c'est la décoction qui est privilégiée. Les plantes sont mises dans l'eau froide, en général 1 cuillère à soupe de plante pour 25 cl d'eau. Porter à ébullition l'eau et les plantes, laisser bouillir 5 à 10 minutes selon la taille des morceaux. Retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes, filtrer et consommer.

Pour les feuilles fines et coupées menues, la décoction est plus courte : ne laisser bouillir les plantes que 2 minutes.

Enfin pour les fleurs, le thé et quelques exceptions comme la racine de guimauve, celle de valériane, l'écorce de saule et les feuilles de reine-des-près, on ne fait qu'une infusion : mettre les plantes dans un filtre, verser de l'eau bouillante directement dessus, laisser infuser 5 à 10 minutes puis retirer les plantes.

La tisane est thérapeutique à partir de 2 tasses par jour (soit 2 cuillères à soupe pour 50 cl) et jusqu'à 4 tasses (soit 4 cuillères à soupe par litre). Il est déconseillé d'en

boire davantage eu égard à l'action diurétique des plantes qui serait délétère à long terme pour les reins. C'est la forme à préconiser quand on peut se fournir en plantes de qualité auprès de bonnes herboristeries.

L'EXTRAIT HYDRO-ALCOOLIQUE

Appelé autrefois teinture-mère, l'extrait hydro-alcoolique est une macération de plantes dans de l'alcool qui sert à la fois à extraire le principe actif et à le stabiliser. Il se présente en flacon de verre teinté muni d'un compte-gouttes.

On en consomme 20 à 30 gouttes une à trois fois par jour dans un peu d'eau, proche du repas. La forte teneur en alcool le contre-indique aux enfants, personnes sensibles du foie et femmes enceintes.

LA POUDRE

Elle est obtenue par cryobroyage (plante sèche broyée sous azote liquide). Bien dosée en principes actifs, facilement assimilable et plutôt pratique à consommer dans du yaourt, une compote, du miel, du jus de fruit, elle peut néanmoins rebuter par sa texture et son goût. On en consomme 1 à 3 cuillères à café rases par jour.

Les + pratiques

LA GÉLULE

C'est la forme la plus pratique et trouvable le plus

aisément mais pas toujours la plus efficace. Il faut consommer entre 1 et 3 grammes de plantes par jour, sachant qu'en général les gélules sont dosées à 250 mg.

L'AMPOULE

C'est une suspension de plantes sans alcool. Rapide et pratique à prendre, elle se dilue dans un verre d'eau. On en consomme 1 à 3 par jour.

Les + récents

LES EXTRAITS DE PLANTES STANDARDISÉS (EPS)

Issus des dernières recherches, les EPS sont obtenus par extraction des principes actifs des végétaux par l'alcool et par l'eau dont on évapore ensuite l'alcool et qu'on stabilise à la glycérine. Ils sont donc consommables par les enfants, femmes enceintes et sujets au foie sensible. Toutes les plantes ne sont pas encore disponibles actuellement.

Des formes liquides et en gélules existent, elles garantissent une constance du pourcentage de principes actifs contenus dans le produit.

LA GEMMOTHÉRAPIE

La « gemmo », c'est l'utilisation des plantes à l'état de bourgeons ou jeunes pousses. Ils sont macérés dans de l'alcool et de la glycérine.

Cela se présente sous forme liquide dans un flacon en

verre muni d'un compte-gouttes.

Il peut s'agir d'un macérat mère dont on utilise 5 à 15 gouttes par jour ou d'un macérat ayant subi une dilution dont on utilise 10 à 100 gouttes par jour. Dans ce dernier cas, figure sur l'étiquette « BMG 1 D » pour Bourgeon Macérat Glycériné 1 dilution ou « JPMG 1 D » pour Jeunes Pousses Macérat Glycériné 1 dilution.

Ils se prennent généralement purs sous la langue ou dilués dans très peu d'eau et pris hors des repas.

Les huiles essentielles

Elles sont issues de la distillation des plantes aromatiques et de l'expression des agrumes. Elles concentrent tout un tas de molécules fortement actives et s'utilisent donc à la goutte près.

On peut utiliser les huiles essentielles de plusieurs façons.

EN LES RESPIRANT

C'est l'inhalation. Elle peut être :

- *Sèche :* quelques gouttes sur un mouchoir qu'on respire profondément.
- *Humide :* quelques gouttes dans de l'eau chaude ou dans un diffuseur d'huile essentielle.

C'est la voie préconisée pour agir sur le système nerveux en cas d'anxiété, de stress, mauvaise humeur ou tristesse.

EN MASSAGE SUR LA PEAU

On l'utilise pure ou diluée selon la surface et le type d'huile essentielle.

En tout cas JAMAIS d'huile essentielle dans les yeux. Si cela arrive, imbiber un coton d'huile végétale (l'huile d'olive de la cuisine fera l'affaire) et éponger l'huile essentielle avec, cela coupe instantanément la brûlure.

PAR VOIE ORALE

On peut aussi ingérer les huiles essentielles en mettant 1 à 3 gouttes pures ou diluées sur un support : comprimé neutre, boulette de mie de pain, cuillère à café d'huile végétale ou de miel, carré de sucre.

EN BAIN ET DANS LES COSMÉTIQUES

Enfin, on peut aussi intégrer des huiles essentielles dans son bain mélangées à une base pour bain ou dans ses cosmétiques (shampooing, gel douche, crème…).

Première partie

50 plantes et autres produits naturels

ALCHÉMILLE VULGAIRE ET ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Amies des femmes

L'**Alchémille vulgaire** est une plante vivace riche en tanins qui sont utiles en cas de pertes blanches, règles abondantes ou encore incontinence urinaire et même diarrhée.

Elle stimule la circulation du sang en association avec d'autres plantes du genre : vigne rouge, hamamélis, noisetier.

Elle soigne les problèmes féminins surtout combinée avec l'Armoise commune, l'Achillée millefeuille et la Bourse à Pasteur : fibromes, troubles menstruels, et circulatoires, ménopause, hémorroïdes.

- *Décoction :* mettre 1 cuillerée à soupe de plante par tasse (20 cl) dans l'eau froide, porter à ébullition 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour, 3 semaines par mois.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin en prévention et jusqu'à 6 par jour en curatif.
- *Extrait* hydro-*alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

Les sommités fleuries d'**Achillée millefeuille**, belles fleurs communes en Europe aiment les terrains secs, sablonneux en friche.

Leur action antispasmodique permet de soulager les douleurs de règles : 2 à 3 tasses par jour, 5 jours avant la date présumée et les 2 premiers jours des règles.

Grâce aux flavonoïdes qu'elle contient, l'Achillée millefeuille a une action tonique et hémostatique sur les veines. Associée à d'autres plantes – noisetier, marron d'Inde, vigne rouge –, elle améliore la circulation du sang, soulage les jambes lourdes et les hémorroïdes.

Elle est utile chaque fois qu'il faudra faciliter le travail du foie, la digestion, régénérant et cicatrisant tous les organes du système digestif, grâce aux sesquiterpènes, aux flavonoïdes et au peu d'huile essentielle qu'elle contient.

Comme l'hysope, la sauge ou le thym, elle régularise la transpiration.

Antibactérienne et antifongique, elle ralentit la croissance des bactéries grâce à l'achilléine et ses flavonoïdes.

Contre les inflammations de la peau, les rougeurs, crevasses, ulcères variqueux, piqûres d'insectes, hémorroïdes : appliquer la décoction en lotion ou

compresses plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

- *Décoction :* mettre 1 cuillerée à soupe de sommités fleuries par tasse (200 ml). Verser les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour, 3 semaines par mois.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin en prévention et jusqu'à 6 par jour en curatif.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.
- *Précautions d'emploi :* déconseillée chez l'enfant de moins de 7 ans, chez la femme enceinte ou allaitante, chez les personnes allergiques aux astéracées.

ALOE VERA (JUS ET GEL)

Draine et cicatrise

Cette jolie plante verte contient dans ses feuilles un gel clair fortement thérapeutique en interne comme en externe et dans ses racines un latex jaune irritant.

En interne, on utilise l'Aloe vera sous forme liquide à boire en jus ou en gel.

Le jus est indiqué lors de cures de remise en forme pour ses propriétés dépuratives, il draine l'organisme et élimine les toxines. Généralement vendu en bidon de 1 litre à conserver au frais après ouverture.

- *Boire* 5 à 10 cl de jus d'Aloe vera à jeun le matin et avant le dîner pendant environ 15 jours (finir le litre).

Le gel, par sa texture, gaine les parois des conduits et organes par où il passe. Il cicatrise les plaies du tube digestif depuis la bouche jusqu'à l'anus. Il soulage les ulcères de l'estomac et les irritations de l'intestin.

- *Boire* 5 à 10 cl de gel d'Aloe vera midi et soir avant ou après les repas.

En externe, il se fait le bienfaiteur des peaux sèches et irritées grâce à ses actifs hydratants, régénérants cutanés et anti-inflammatoires. Il est parfait après les épilations, les coups de soleil, les traitements de radiothérapie, l'eczéma, l'herpès, les démangeaisons ou encore les mycoses.

Appliquer une noisette de gel d'Aloe vera 3 fois par jour jusqu'à amélioration de la peau.

Le latex contenu dans ses racines est un puissant laxatif, vite irritant, qu'on utilise sous forme de gélules à prendre sur du court terme, en usage ponctuel.

Gélules dosées à 300 mg d'Aloe vera : 1 avant le repas du midi et 1 avant le repas du soir, en usage à la demande.

ARGILE

Une bonne à tout faire

Cette poudre est utilisée depuis la nuit des temps. De couleur verte, blanche mais aussi jaune ou rouge, on la trouve aujourd'hui en poudre, en tube, en cataplasmes, en bandes, en morceaux concassés selon l'usage souhaité.

En interne, l'eau d'argile assainit l'organisme, détoxine, normalise l'équilibre acido-basique, reminéralise, enraye les brûlures d'estomac et aide à la digestion.

En général, on ne boit que l'eau d'argile.

- *Préparation :* 1 cuillère en bois ou plastique (pas de métal) d'argile dans un verre d'eau à laisser reposer la nuit et boire l'eau le matin à jeun sans remuer. L'argile reste au fond du verre et on la jette.

Il est possible de boire l'eau argileuse.

- *Préparation :* 1 cuillère à café d'argile dans un verre d'eau, on remue et on boit le tout en cas de diarrhée afin de resserrer les tissus et normaliser le transit. À faire après chaque selle non moulée.
- ⚠ *Seule contre-indication :* la constipation chronique avec risque d'occlusion intestinale.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* éviter de prendre l'argile

proche des médicaments car elle empêche en partie leur action, différer de 2 heures la prise.

En externe, l'argile apaise les douleurs, réduit les œdèmes et autres épanchements liquidiens, cicatrise les plaies grâce à ses vertus antibactériennes et reminéralisantes.

En soin du visage, selon la couleur utilisée, elle aide à normaliser la production de sébum, clarifier le teint, éliminer les points noirs. L'usage en tube est plus aisé. Appliquer sur peau humide et laisser poser sans faire sécher, puis rincer à l'eau claire.

- *Préparation :* diluer de la poudre dans de l'eau jusqu'à former une pâte homogène (genre dentifrice)
- *Appliquer* en bonne épaisseur sur la zone douloureuse, couvrir d'une gaze stérile et laisser agir jusqu'au dernier point d'humidité. Retirer quand tout est sec.

ARTICHAUT

L'ami du foie

L'artichaut est cultivé dans la plupart de nos jardins. Les feuilles sont utilisées sous diverses formes pour leur action cholagogue.

L'artichaut est la plante du foie par excellence, agissant dans tous les troubles hépatobiliaires, stimulant la production et l'évacuation de la bile grâce à son principal principe actif phénolique, la cynarine.

Cette action sur le foie permet de régulariser les taux de cholestérol, d'urée, d'acide urique, d'assurer une meilleure combustion des sucres et des graisses.

L'emploi en cures régulières d'artichaut permet de lutter contre l'artériosclérose, le diabète hépatique, la plupart des dermatoses, associé avec d'autres plantes dépuratives.

Son action sur les reins n'est pas à négliger, surtout dans les cas d'excès d'urée et d'acide urique.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles coupées par tasse (200 ml). Verser les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par

jour 5 minutes avant les principaux repas.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir, en cure de 3 semaines.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir avant le repas.
- *Précautions d'emploi :* rares allergies possibles, faire un usage très léger les premières prises, ne pas en consommer en cas d'obstruction biliaire (lithiase biliaire).

AUBÉPINE (FLEURS ET FEUILLES)

Pour apaiser le cœur et l'esprit

Les fleurs et sommités fleuries d'**Aubépine** sont cueillies d'un petit arbrisseau buisson capable de vivre cinq cents ans. Elles sont réputées pour leur action sur le muscle cardiaque : le myocarde. Grâce à la synergie de ses composants, elle augmente la circulation dans les coronaires, fort utiles en cas d'arythmie cardiaque, palpitations, hypertension artérielle, artériosclérose ou encore extrasystoles.

Antispasmodique et calmante, elle facilite le sommeil des nerveux en association avec la passiflore et la valériane. Cette action permet d'atténuer l'irritabilité et les bouffées de chaleur liées à la ménopause.

- *Préparation :*

  Infusion des fleurs : verser 1 cuillerée à café de fleurs par tasse d'eau bouillante (20 cl), laisser infuser 10 minutes.

  Décoction des feuilles : mettre 1 cuillerée à soupe pour une tasse (20 cl), verser les plantes dans

l’eau froide, porter à ébullition 3 minutes, laisser infuser 10 minutes.

Boire 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas, 20 jours par mois pour son action sur le cœur et 30 minutes avant le coucher pour son action sur le sommeil.

Gélules dosées à 250 mg : 2 à 6 par jour en dehors des repas selon besoin.

Extrait hydro-alcoolique : 30 gouttes dans un verre d’eau matin et soir.

Précautions d’emploi : en cas de trouble cardiaque, il est indispensable de consulter un médecin pour faire des investigations.

BALLOTE
ET LOTIER

Lâcher-prise et sérénité au rendez-vous

Comme l'indique son nom, la **Ballote fétide** ou **Marrube noir** a une odeur fétide. Le parfum de ses sommités fleuries en tisane est plutôt amer.

Antispasmodique, grâce à ses composants, elle soulage les spasmes digestifs de l'estomac (ulcère, acidité) et des intestins lors de colite, diverticules, maladie de Crohn.

Sédative grâce aux verbascosides, elle traite l'anxiété, l'insomnie, la dépression, les troubles nerveux, notamment en période de ménopause.

Cholérétique grâce à la présence de choline, elle augmente rapidement le volume de bile, triplé en une demi-heure, utile pour mieux digérer et faciliter le transit intestinal.

Le **Lotier corniculé** est une herbe vivace commune dans les prairies d'Europe. Antispasmodique et sédatif, il agit sur tous les dérèglements neurovégétatifs : angoisse, stress, tachycardie, insomnie.

L'association de ces deux plantes permet de retrouver la

sérénité, détendre les plus nerveux, aider à lâcher prise, trouver un sommeil réparateur.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café de chaque pour la valeur d'une tasse (20 cl), verser les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse dans la journée en cas d'anxiété extrême, une tasse une demi-heure avant le coucher dans les cas d'insomnie.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 à 8 gélules par jour selon le niveau d'angoisse et d'anxiété.
- *Précautions d'emploi :*

  Lotier corniculé : éviter chez la femme enceinte ou allaitante, chez les enfants de moins de 7 ans. Ne pas dépasser la dose de 3 tasses par jour et 3 semaines maximum de traitement.

  Ballote : une cure prolongée au-delà de 3 semaines, peut provoquer une apathie.

BARDANE ET PENSÉE SAUVAGE

Pour une peau rayonnante

Toute la plante de **Grande Bardane** et particulièrement les racines sont dépuratives, et diurétiques c'est pourquoi on l'emploie contre les rhumatismes, l'arthrite et le diabète.

Les polyphénols et acides soufrés qu'elle contient lui donnent une action dépurative, antibactérienne et antifongique, intéressante dans les cas d'acné, eczéma, dermites diverses, ulcère variqueux, furoncle.

La **Pensée sauvage** ou **violette tricolore** est une plante commune des prés. Dépurative, elle agit sur tous les problèmes cutanés, acné, psoriasis, eczéma, prurit.

La présence de mucilages la recommande contre les affections des voies respiratoires, toux, bronchite, coqueluche.

Son action diurétique chlorurique (élimine les chlorures, mais n'augmente pas le volume des urines) soulage les

rhumatismes, l'arthrose et aide à combattre l'artériosclérose.

Ces deux plantes ayant une action complémentaire, leur association est idéale pour combattre tous les problèmes de peau, eczéma, psoriasis, acné, dermites.

- *Décoction :* 1 cuillère à soupe de chaque plante pour une tasse d'eau (20 cl), verser les plantes dans l'eau froide, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour, dont 1 le matin à jeun en cure de 3 semaines, arrêt 1 semaine, recommencer jusqu'à l'amélioration des symptômes.
- *Appliquer* la décoction en compresses ou lotion 1 à 2 fois par jour pour atténuer l'acné, traiter les ulcères variqueux,
- *Précautions d'emploi :* la Bardane est hypoglycémiante et peut s'ajouter aux traitements du diabète, donc surveiller la glycémie à l'aide des hémoglucotest (ou dextro).
  Aucune pour la pensée sauvage.

BOURRACHE ET ONAGRE

Les huiles anti-âge

La **Bourrache** est cette belle plante aux fleurs bleues, quelquefois rosées, un peu penchées. La plante est sudorifique, diurétique et dépurative. On utilise l'huile retirée des graines pour sa richesse en acide gamma-linolénique (AGL), l'une des meilleures sources d'oméga 6.

Elle atténue les douleurs et l'enflure en cas de polyarthrite rhumatoïde, traite avec succès l'eczéma, la peau sèche, le psoriasis, l'herpès, en assouplissant la peau.

La sommité de bourrache, utilisée pour les voies respiratoires sous forme de tisane, est déconseillée en cas de troubles hépatiques et chez la femme enceinte.

Aucune contre-indication pour l'huile retirée des graines.

Excellent compromis associé avec l'huile d'onagre.

- *Capsule* dosée à 500 mg : 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner, 3 semaines par mois.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* aucune

L’**Onagre**, cette belle plante pouvant atteindre 1,50 mètre de hauteur est originaire d’Amérique du nord, répandue dans nos régions.

L’huile est retirée des graines, riche en acides gras essentiels (linoléique et gamma-linoléique), phytostérols, flavonoïdes.

L’huile d’onagre régule la sécrétion des hormones et se révèle anti-inflammatoire, très utile chez la femme depuis ses premières règles jusqu’à la ménopause pour traiter tous les désordres gynécologiques.

Il est important que ces capsules huileuses soient prises au début ou au cours du repas.

Ces huiles sont fragiles. Les capsules, à utiliser par voie interne, sont associées à la vitamine E.

- *Capsules* dosées à 500 mg : 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner 3 semaines par mois.
- ⚠ *Précautions d’emploi :* aucune.

BRUYÈRE ET BUSSEROLE

Anticystite

La fleur de **Bruyère**, qu'on appelle encore brande, est très répandue en Europe, dans les landes et les forêts. Ses petites fleurs roses en forme de clochettes se récoltent en juillet.

Traditionnellement, elle est utilisée dans les traitements d'élimination de toxines par voies rénales car elle est très diurétique mais aussi antiseptique et sédative urinaire.

Elle soulage les crises de cystite, goutte, rhumatismes et décongestionne la prostate.

Grâce à ses flavonoïdes qui modifient l'acidité excessive de l'organisme, la Bruyère élimine les calculs rénaux, les excès d'urée, d'acide urique et d'albumine.

- *Infusion :* 1 cuillerée à soupe par tasse ou 4 par litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Boire à volonté dans la journée, jusqu'à amélioration des symptômes.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin en prévention et jusqu'à 6 par jour en curatif.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un

verre d'eau matin, midi et soir.

⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

La feuille de **Busserole** est issue d'un arbuste rampant qui ressemble au buis.

C'est un formidable antibactérien, diurétique et astringent des voies urinaires. C'est LE remède à privilégier en cas de cystite, urétrite, infection urinaire, hypertrophie de la prostate, rétention d'urine et excès d'urée.

Sa bonne teneur en tanins l'indique en cas de diarrhées et de règles trop abondantes.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe par tasse ou 4 par litre d'eau froide, faire bouillir eau et plante 3 minutes puis laisser infuser 10 minutes à couvert hors du feu. Boire à volonté dans la journée, jusqu'à amélioration des symptômes.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin en prévention et jusqu'à 6 par jour en curatif.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante et les enfants de moins de 12 ans, en cas d'insuffisance rénale. Privilégier une alimentation riche en légumes pour alcaliniser au maximum les urines, l'arbutoside (principe actif de la busserole) étant libéré en présence d'urine alcaline. Ne pas prolonger la cure plus de 10 jours car l'arbutoside qu'elle contient est nocif pour la rétine. Cette atteinte est réversible dès l'arrêt de la prise de

busserole. Donc surveillez votre vue, si elle baisse, c’est que vous prenez trop de busserole ! Cure de 10 jours, pause 1 semaine et reprise si besoin est un bon rythme.

CASSIS (FEUILLES ET BOURGEONS)

Ami des articulations, ennemi des allergies

Ce groseillier noir est cultivé pour ses feuilles et ses fruits.

Diurétiques, les **feuilles de Cassis** sont utiles pour lutter contre les œdèmes liés à une faiblesse circulatoire. Grâce à l'action anti-inflammatoire des flavonoïdes qu'elles contiennent, elles soulagent les douleurs articulaires et rhumatismales, l'arthrite, la goutte.

C'est un bon complément de traitement contre l'hypertension.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe par tasse ou 4 par litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Boire à volonté dans la journée, jusqu'à amélioration des symptômes.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 à 6 par jour en curatif au cours des repas avec un verre d'eau.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un

verre d’eau matin, midi et soir.

⚠ *Précautions d’emploi :* aucune.

Les **bourgeons de Cassis** quant à eux stimulent les corticosurrénales. Ils sont donc anti-inflammatoires. Par ailleurs, immunostimulants, ils inhibent la production d’histamine, d’où leur utilité principale contre les allergies.

Leur action pour augmenter la résistance capillaire n’est pas à négliger, soulageant les jambes lourdes, les varices, les hémorroïdes, les crampes, et les impatiences.

Préparation : 10 gouttes BMG sous la langue, 1 à 5 fois par jour selon intensité des symptômes
1 cuillerée à soupe par tasse ou 4 par litre d’eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Boire à volonté dans la journée, jusqu’à amélioration des symptômes.

⚠ *Précautions d’emploi :* les bourgeons stimulent le tonus donc à prendre avant 17 heures en général. Déconseillés à fortes doses (+ de 1 goutte/kg de poids jour) et sur du long terme pour les hypertendus.

CHARBON VÉGÉTAL

La poudre antigaz

Le **Charbon végétal** est le résultat de la carbonisation à haute température (600 °C) sans air, de bois de diverses variétés : peuplier, palmier, tilleul… On injecte ensuite de la vapeur d'eau, afin de créer des pores à la surface des particules de charbon. Lors de son passage dans les voies digestives, elles serviront à capter et neutraliser les différentes substances nocives et polluantes absorbées : métaux lourds, médicaments, toxines.

Le charbon végétal traite de nombreuses affections digestives, flatulences, ballonnements, diarrhées, intoxication alimentaire.

- *Poudre :* 1 cuillerée à café dans un peu d'eau. Boire loin des repas.
- *Gélules* dosées à 210 mg : 2 à 4 gélules matin et soir loin des repas, jusqu'à amélioration des symptômes.
- *Précautions d'emploi :* la prise de charbon doit se faire 2 à 3 heures avant ou après une prise de médicaments. Il est recommandé de ne pas prendre de charbon végétal en cas de prise de

contraceptifs.

CHLORELLE, KLAMATH, FUCUS, LITHOTAME, SPIRULINE, MAGNÉSIUM MARIN

Vous soignent comme une mer

La **Chlorelle** est une algue microscopique, verte, unicellulaire, qui se reproduit en eau douce, grâce à la photosynthèse.

Riche en acide nucléique, acides aminés, peptides (glutathion), la chlorelle est détoxifiante, fixant les polluants et les métaux lourds pour les éliminer par les voies digestives.

Riche en chlorophylle, elle oxygène l'organisme, maintenant l'équilibre acido-basique.

Elle régénère les cellules, stimule les défenses immunitaires, restaure la flore intestinale agissant comme un probiotique.

- *Poudre :* 1 cuillerée à café diluée dans un peu d'eau. Boire avant les deux repas principaux.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 3 gélules accompagnées d'un verre d'eau, avant les 2 repas.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

La **Klamath** est une algue microscopique bleue du lac Klamath, situé en Oregon aux États-Unis, une des eaux les plus pures qui soient.

Très riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments, protéines, acides gras insaturés (oméga 3), chlorophylle, elle a l'avantage de désintoxiquer l'organisme des métaux lourds, luttant contre les radicaux libres, responsables du vieillissement. Tout en boostant le métabolisme, elle stimule le système immunitaire, équilibre le système nerveux, améliore l'énergie mentale et la concentration.

- *Gélules* à 500 mg : 2 gélules matin et soir, avant ou après les repas.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

  Néanmoins, avant d'entamer une chélation des métaux lourds avec la Chlorelle ou la Klamath, veiller toujours à ce que les intestins, les reins et le foie fonctionnent bien. En effet, c'est à travers eux que se fait la chélation naturelle des métaux ; or, si le foie est surchargé, l'intestin constipé alors faire sortir des cellules des molécules toxiques qui ne pourront être évacuées est bien plus délétère.

Donc, auparavant, faire une cure de Chardon-Marie pour le foie, de Triphala ou de Psyllium blond pour les intestins et d'Orthosiphon pour les reins (voir fiche « Métaux lourds »).

Le **Fucus** est l'algue à associer à tout régime amincissant. Il stimule la glande thyroïde grâce à sa teneur en iode activant ainsi la combustion des graisses. Cette richesse en iode l'indique dans l'hypothyroïdie. Il pallie la fatigue et les carences éventuelles en sels minéraux, oligo-éléments et vitamines. Sa richesse en fibres concourt à un bon transit intestinal.

Enfin, le Fucus a la capacité de se gorger d'eau dans l'estomac entraînant une satiété plus précoce.

Le Fucus en cataplasmes est préconisé pour traiter le psoriasis, les goitres, les rhumatismes et le surpoids.

- *Décoction :* 1 cuillère à soupe de thalle pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et algue, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir 15 minutes avant chaque repas puis boire un verre d'eau au début du repas.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau. Boire 10 minutes avant chaque repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 25 gouttes midi et soir au début des repas dans un verre d'eau.
- *Bain :* 50 g de fucus décocté 5 minutes, infusé 10 minutes et filtré. Verser dans l'eau du bain avec 1 poignée de gros sel, restez-y 20 minutes.

Le **Lithothame** est une algue calcaire, très riche en calcium, magnésium, fer et oligo-éléments marins.

Sa composition majeure en carbonate de calcium, très assimilable par notre organisme, en fait un anti-acide majeur.

Il pallie l'excès d'acidité ressenti lors de reflux gastro-œsophagien, de laryngite et trachéite répétées, d'aphtes ou encore d'infections urinaires non bactériennes.

Le Lithothame reminéralise notre organisme et limite ainsi les effets de l'ostéoporose, de l'arthrose et des rhumatismes.

Par ailleurs, c'est un bon allié du traitement contre les candidoses (du champignon *Candida albicans*) qui ne surviennent qu'en terrain acide.

Les personnes souffrant d'hyperthyroïdie qui doivent éviter l'iode ont peu à craindre avec la prise de cette algue qui en est peu pourvue, au contraire du Fucus et des Laminaires, qui en sont riches.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir aux repas + à la demande à chaque reflux.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau. Boire avant chaque repas + à la demande à chaque reflux.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

La **Spiruline** est une minuscule algue très riche en protéines et contenant notamment les 8 acides aminés essentiels. C'est donc une alliée de choix pour les sportifs qui souhaitent gagner en masse musculaire, pour les végétariens et les populations malnutries afin de

compenser leurs carences protéiniques.

Sa haute teneur en fer assure un meilleur transport de l'oxygène dans les cellules musculaires, favorable aux performances sportives et en cas d'anémie.

Le bêta-carotène (provitamine A) qu'elle renferme en fait un bon antioxydant luttant contre le vieillissement des cellules.

En période de convalescence, elle soutient l'immunité (synthèse des globules blancs, globules rouges et plaquettes) et aide à gagner en vitalité. Elle soutient le tonus de la femme enceinte tout au long de sa grossesse sans problème.

Son action antiallergique intéressera ceux qui souffrent de rhinite allergique.

- *Poudre :* 1 à 2 cuillères à café le matin au petit-déjeuner dans de l'eau, du jus de fruit, un smoothie
- *Gélule :* 2 gélules dosées à 250 mg le matin et 2 gélules le midi au cours du repas.
- *Précautions d'emploi :* éviter en cas de phénylcétonurie en raison de sa teneur en phénylalanine, un acide aminé à proscrire dans cette pathologie.

Le **Magnésium marin**, d'origine naturelle, contribue au fonctionnement des systèmes nerveux et musculaires. Tout en régulant l'équilibre hormonal, la vitamine B6 est souvent ajoutée au magnésium pour potentialiser son action dans l'organisme. Utile contre les fatigues nerveuse et physique.

ⓘ *Comprimés* dosés à 300 mg : 1 comprimé le matin et le midi en cure de 3 semaines selon les besoins.

⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

CHROME
ET GYMNEMA

À bas le sucre

Le **Chrome** est un oligo-élément indispensable au métabolisme des glucides et des lipides. Il potentialise l'effet de l'insuline et se révèle donc être un complément de choix pour les diabétiques de type 2 traités par médicaments et pas encore aux injections d'insuline.

Par ailleurs, il aide à combattre les fringales de sucre. Il soutient ainsi les diabétiques dans le suivi de leur régime mais aussi les adultes stressés qui grignotent du sucré.

- *Comprimés dosés à 100 mcg/j* : 1 comprimé au petit-déjeuner 20 jours par mois ; en cure de 3 mois en cas d'envie de sucre ; à vie en cas de diabète non insulinodépendant.

Les feuilles de **Gymnema sylvestris**, plante indienne qui régénère le pancréas, abaissent le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Elle fait partie des plantes auxquelles recourir en première intention en cas de prédiabète. Lors d'un diabète traité par hypoglycémiants oraux, elle permet de réduire la médication.

Enfin, elle diminue l'appétence au sucre pour ceux qui y

sont « dépendants ».

- *Décoction :* 1 cuillère à soupe de feuille pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin et 2 le midi 30 minutes avant le repas. En cas d'envie de sucre, ouvrir une gélule et laisser fondre la poudre sous la langue.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et midi.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau avant chaque repas.
- *Précautions d'emploi :* le gymnema est déconseillé chez la femme enceinte et allaitante et pourrait s'ajouter à l'effet des médicaments hypoglycémiants (contre le diabète) et hypolipémiant (contre le cholestérol et triglycérides) donc à surveiller.
  Aucune pour le chrome.

CURCUMA

Le nouvel or jaune

Le rhizome de **Curcuma** est cultivé en Asie tropicale, en Afrique, aux Antilles.

Il doit son action antioxydante à la curcumine qu'il contient, prévenant ainsi les maladies liées au vieillissement,

Protecteur du foie, il est utilisé en cas de troubles hépatiques et gastro-intestinaux.

Son action antimicrobienne protège la muqueuse gastrique et intestinale en cas notamment d'infections à *Helicobacter pylori, E. coli* ou même *Candida albicans*.

Anti-inflammatoire, il soulage l'arthrite, les rhumatismes, les douleurs articulaires.

Son action est potentialisée par un apport de poivre et d'huile durant sa consommation.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café de rhizome pour une tasse d'eau (200 ml) froide, faire bouillir 5 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour au cours des repas en cure de 3 semaines.
- *Poudre :* 1 à 2 cuillerées à café le matin au petit-

déjeuner.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* le curcuma fluidifie le sang, il faut donc l'arrêter 3 jours avant une opération chirurgicale, et faire attention avec les médicaments anticoagulants, auxquels son effet s'ajoute.

  Contre-indiqué en cas de lithiase biliaire et de chimiothérapie anticancer.

DESMODIUM ET CHARDON-MARIE

Pour un foie protégé et régénéré

Le **Desmodium** est une plante originaire d'Afrique et d'Amérique latine.

Il est hépatoprotecteur, normalise le taux de transaminases, notamment en cas d'atteintes toxiques du foie (alcoolisme, traitement médicamenteux de longue durée). Il est donc utile dans les préventions des effets secondaires de la chimiothérapie.

Par ailleurs, il est indiqué dans les cas d'allergies pour son action sur les contractions induites par l'histamine.

Les graines et les feuilles de **Chardon marie** se trouvent dans beaucoup de régions du monde jusqu'à 700 mètres d'altitude.

Grâce à la sylimarine dont le composé principal est la sylibine, il protège le foie, augmentant sa capacité de régénération. Il traite l'hépatite et la cirrhose, et métabolise le cholestérol.

C’est le complément indispensable avec le desmodium en cas de traitements lourds et/ou de longue durée comme la chimiothérapie ou la trithérapie dont il permet de capter les radicaux libres.

- *Préparation :* 1 cuillerée à café de rhizome pour une tasse d’eau (200 ml) froide, faire bouillir 5 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour au cours des repas en cure de 3 semaines.
- *Poudre :* 1 à 2 cuillerées à café le matin au petit-déjeuner.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d’eau matin et midi.
- *Précautions d’emploi :* aucune pour ces deux plantes.

ÉCHINACÉE ET LAPACHO, VITAMINE D, PAPAYE FERMENTÉE

Pour des défenses immunitaires à bloc

La racine d'**Échinacée pourpre** stimule les défenses immunitaires, renforce l'organisme en cas de refroidissement, grippe, affections ORL.

Antiseptique et sudorifique, c'est un complément des traitements contre les troubles métaboliques (diabète, hypertension, excès de triglycérides).

> ⚠ *Précautions d'emploi :* déconseillé en cas de maladies évolutives – tuberculose, leucose, collagénose, sclérose multiple, sida et autres maladies auto-immunes, grossesse et allergies aux astéracées.

Les écorces de **Lapacho** améliorent les performances intellectuelles, stimulent les défenses immunitaires en

détruisant les radicaux libres.

Anti-inflammatoire et analgésique, il soulage les douleurs de l'arthrite, les rhumatismes, la goutte, les douleurs digestives, la gastrite, le reflux gastro œsophagien, la colite, les diverticules.

Utilisé en cure régulière, il traite l'eczéma, le psoriasis, le lupus, les dartres, les candidoses.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café de racine d'Échinacée ou d'écorce de Lapacho pour une tasse d'eau (200 ml) froide, faire bouillir 5 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour au cours des repas en cure de 3 semaines.
- *Poudre :* 1 cuillerée à café le matin au petit-déjeuner en prévention et une 2e en curatif le soir.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin en prévention et jusqu'à 6 par jour en curatif.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et midi.
- *Précautions d'emploi :* déconseillé chez les hémophiles et les personnes utilisant des anticoagulants.

La **Papaye fermentée** renforce le système immunitaire et retarde le vieillissement par son action antioxydante grâce à ses caroténoïdes.

- *Comprimés :* 1 à 2 par jour à croquer avant le repas.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

La **Vitamine D** provient soit d'une synthèse du

cholestérol après des expositions au soleil, soit de l'alimentation végétale (D2) ou animale (D3). Elle est absorbée dans la partie terminale de l'intestin grêle en émulsion avec les sels biliaires. Son action est nécessaire à l'absorption du calcium, capitale à la robustesse du squelette humain.

De plus, elle est utile dans le traitement de la dépression, intervient dans le mécanisme immunitaire, bénéfique dans la maladie de Crohn, diminue les dermatites atopiques.

Elle soulagerait les douleurs causées par la fibromyalgie.

Son complément est indispensable chez les personnes âgées, pour assurer une meilleure densité osseuse, dans les cas d'excès de poids et de faiblesse du foie (malabsorption de la vitamine D alimentaire). La prise de vitamine D chez la femme enceinte prévient les bronchiolites du nourrisson et réduit le risque de « petit poids » à la naissance.

- Vitamine D liquide tirée de la lanoline (laine de mouton) dosée à 5 mcg : 1 pression de 0,5 ml au petit-déjeuner.
- Vitamine D tirée des huiles de foie de poisson dosée à 10 mcg : 1 capsule au petit-déjeuner pendant 4 mois.
- Vitamine D végétale tirée du lichen dosée à 20 mcg : 1 comprimé au petit-déjeuner pendant 3 mois.

⚠ *Précautions d'emploi :* la dose recommandée par jour est de 400 à 800 UI soit 10 à 20 mcg. Un dosage excessif de vitamine D peut provoquer

une hypercalcémie.

ÉLEUTHÉROCOQUE ET RHODIOLE

Pour s'adapter à tout

La racine d'**Éleuthérocoque** a une action adaptogène, c'est-à-dire qu'elle améliore la résistance du corps aux stress environnementaux, tout en étant un puissant revitalisant.

L'Éleuthérocoque est à privilégier pour les sportifs, les intellectuels et les convalescents. En effet, il augmente les performances physiques en amplifiant l'oxygénation des fibres musculaires et en diminuant le temps de récupération à l'effort. C'est un dopant naturel. De plus, c'est un tonifiant général pour remettre sur pied les convalescents, il fortifie et stimule pour combattre la fatigue physique.

Grâce à son action stimulante sur le système nerveux, l'Éleuthérocoque est une plante de choix pour les activités cérébrales en période d'examens ou de surmenage.

Il stimule le système immunitaire en augmentant la production des globules blancs. Il est ainsi indiqué dans la prévention des troubles de l'hiver (rhume, grippe) mais

aussi de l'herpès.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café de racine d'Éleuthérocoque pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 1 tasse le matin et le midi.
- *Poudre :* 1 cuillerée à café au petit-déjeuner dans de l'eau, du jus ou de la compote.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin et 2 le midi au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et midi.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* contre-indiqué en cas de maladies auto-immunes, de cancer ou d'hypertension.

La **Rhodiole** est surnommée « racine dorée » en Sibérie et Scandinavie. Il faut attendre 6 ans avant de la récolter.

C'est LA plante de préparation des athlètes russes et ukrainiens. Grâce à ses propriétés adaptogènes, elle permet l'amélioration des performances intellectuelles : concentration, capacité de travail, gestion du stress, de la fatigue et de l'anxiété.

Les sportifs l'apprécient pour diminuer leur temps d'adaptation et de récupération à l'effort.

Côté sexualité, la Rhodiole améliore les troubles de l'érection et d'éjaculation, traite l'infertilité et l'absence de règles (aménorrhée), sans pour autant être une plante aphrodisiaque.

Dans les troubles de l'humeur, elle est utile contre la

dépression et le surmenage physique et mental notamment quand ils retentissent sur le sommeil.

Avec son activité antioxydante, elle lutte contre le vieillissement cellulaire.

La Rhodiole augmente les défenses immunitaires, surtout celle de la sphère bronchopulmonaire, en cas de pneumonie, grippe ou rhume.

- *Préparation :* 1 cuillerée à café de racine dans 20 cl d'eau froide, faire bouillir 5 minutes et laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses par jour avant 17 heures.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 1 à 2 le matin et 1 à 2 le midi au cours du repas. En cure de trois semaines.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et midi.
- *Précautions d'emploi :*

  Préférer prendre la Rhodiole le matin et le midi mais pas le soir car comme toute plante adaptogène, elle peut susciter surexcitation et agitation.

  Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant de moins de 12 ans et en cas de psychose maniaco-dépressive car elle peut provoquer des épisodes maniaques.

ÉPILOBE
ET SABAL

Les protecteurs de la prostate

L'**Épilobe à petites fleurs** est une plante pouvant atteindre 70 centimètres de hauteur, à fleurs rosées en longs épis terminaux.

Riche en flavonoïdes, ellagitanins, elle stimule le système immunitaire, combat la fatigue, nettoie le système digestif et intestinal. Elle lutte contre les inflammations et améliore le débit urinaire, décongestionne en cas d'hyperplasie de la prostate.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de sommités fleuries par tasse, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes.
  En cure ponctuelle, 3 tasses par jour, durant 3 semaines.
  En cure d'entretien, 2 à 3 tasses par jour, 10 jours par mois.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau, 1 à 3 fois par jour selon intensité de la gêne.

⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

Le **Sabal** ou **Palmier nain** contient des stérols et des lignanes qui sont des molécules à effet hormonal (œstrogène et anti-androgène). De ce fait, il soulage les hommes ayant une hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Cette augmentation de la taille de la prostate perturbe le quotidien, de jour comme de nuit, des hommes dès 40 ans dans les formes précoces. L'HBP se traduit par des envies fréquentes et pressantes d'uriner mais en quantité faible et avec une sensation de vessie incomplètement vidée à la fin. La moitié des hommes de plus de 55 ans en France est touchée. Le Palmier nain améliore le confort de vie en réduisant ces désagréments urinaires.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café de baies pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 5 minutes les baies puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. En boire 2 à 4 tasses par jour en cure de 3 semaines par mois.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 gélules le soir au cours du repas.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* éviter avec les traitements anticoagulants et les autres plantes fluidifiantes du sang (Ail, Gingko, Ginseng, Prêle, Aspérule odorante, Mélilot).

ÉRYSIMUM

Pour une voix cristalline

Cette plante européenne porte également les noms d'« herbe aux chantres » et « vélar ».

Grâce à ses composés soufrés, elle facilite l'expectoration, soulage les affections des bronches, la toux, la pharyngite. C'est surtout dans sa lutte contre l'aphonie qu'elle est utilisée. Son sirop est connu sous le nom de « gouttes du Bolchoï ».

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe par tasse, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Ajouter 1 cuillerée à café de miel de thym, utiliser en gargarisme plusieurs fois par jour.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 1 cuillerée à café dans un peu d'eau, 1 à 5 fois par jour avant de faire travailler la voix.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE (EPP)

Et les champignons trépassent !

L'**EPP** a été découvert dans les années 1980 sur un tas de compost alors que les pépins ne pourrissaient pas. Il est actif sur 800 souches de bactéries, champignons et parasites. L'avantage énorme qu'il possède sur les antibiotiques est qu'il aide les défenses immunitaires et préserve la flore intestinale. On l'utilise principalement sous forme de gouttes, bien que des gélules existent.

Chaque fois que le recours aux antibiotiques est nécessaire pour traiter les sphères ORL, gastro-intestinale, urinaire, sanguine, on peut l'employer à leur place. C'est surtout en cas de mycoses à *Candida albicans*, d'infection à *Helicobacter pylori* dans l'estomac et de dysbiose intestinale qu'on l'utilise. Il sert aussi de conservateur en cosmétique

- *Gouttes :* 30 gouttes dans un verre d'eau, 3 fois par jour pendant le temps de l'infection.

Pour le rétablissement d'une bonne flore intestinale ou le traitement d'*Helicobacter pylori* ou *Candida albicans*, maintenir le traitement sur 3 mois.

Mycose vaginale : 5 gouttes dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale, imbiber un tampon hygiénique de cette préparation et laisser poser le tampon dans le vagin 4 heures. À renouveler 2 fois par jour sur 1 semaine.

⚠ *Précautions d'emploi :* aucune contre-indication ni interaction médicamenteuse contrairement au jus de pamplemousse qui interfère avec de nombreux traitements.

L'EPP convient à la femme enceinte et au nourrisson.

FENOUIL (GRAINES ET RACINE)

Pour allaiter, digérer et lutter contre la cellulite

La **racine de Fenouil** est un diurétique qui traite la rétention d'eau, la cellulite et les rhumatismes.

La **graine de Fenouil** agit sur tous les troubles digestifs : acidité de l'estomac, ballonnements, colite, gaz intestinaux et nausées liées à une paresse du foie. Elle se révèle très utile pour les jeunes mamans qui allaitent en facilitant la production du lait ainsi qu'en évitant au nouveau-né de désagréables colites via le lait maternel.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café de racine ou graines de fenouil pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer.
  Boire 1 tasse 1 heure après chaque repas pour lutter contre les ballonnements.
  Boire une petite tasse 15 minutes avant chaque tétée pour stimuler la montée de lait.

⚠ *Précautions d'emploi :* aucune

FLEURS
DE BACH

Rescue, en cas d'urgence !

Il s'agit d'élixirs floraux du nom de leur inventeur anglais, le docteur Edward Bach.

C'est une sorte d'homéopathie florale dans laquelle des fleurs sont récoltées après la rosée du matin, mises à tremper dans de l'eau de source et placées au soleil quelques heures. Ensuite, cette « infusion solaire » est filtrée, stabilisée par du cognac bio puis dynamisée par agitation. Il existe désormais des fleurs de Bach sans alcool qui se présentent en petits granules comme celles homéopathiques.

Ces élixirs travaillent sur l'équilibre psychique et émotionnel pour aider à surmonter peur, crainte, rejet, manque de confiance, perfectionnisme, rumination mentale, etc.

On trouve 39 fleurs de Bach en unitaires et de nombreux complexes à base de 4 à 6 d'entre elles existent sur le marché dans différents laboratoires.

Le Rescue est justement l'un de ces complexes, formulé

pour aider à chaque urgence : un entretien d'embauche, un oral d'examen, le choc d'une annonce, un deuil…

- *Gouttes :* 3 gouttes sous la langue toutes les 10 minutes, à la demande.
- *Granules :* 2 granules sous la langue toutes les 10 minutes, à la demande.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

FRAMBOISIER (FEUILLES ET CÉTONES)

Pour bien accoucher et perdre son bidon

Le **Framboisier** est un arbrisseau fournissant de délicieux fruits rouges, riches en tanins, flavonoïdes et vitamine C.

Les feuilles sont dépuratives, diurétiques et astringentes en cas de diarrhées et troubles intestinaux. Elles activent aussi la production de bile et son évacuation. Enfin, et c'est surtout pour cela qu'on l'utilise, le framboisier soulage les douleurs des règles et facilite l'accouchement en tonifiant les muscles du bas-ventre, quand il est pris au début du 9e mois de grossesse.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles par tasse, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Prendre 2 à 3 tasses par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.
  Règles douloureuses : 2 à 3 tasses par jour, 5 jours avant la date présumée et les 2 premiers

jours des règles.

Accouchement : 2 à 3 tasses par jour, un mois avant la date présumée.

⚠ *Précautions d'emploi :* déconseillé les 8 premiers mois de la grossesse.

Les cétones de Framboise sont une de leurs molécules « minceur » qui agit à la fois sur la satiété en la provoquant plus tôt, et sur le métabolisme de base qu'elle stimule. Ainsi, on brûle davantage au repos et on mange moins, c'est donc une aide à la perte de poids dans le cadre d'une hygiène alimentaire et sportive adaptée.

👁 *Gélules* dosées à 100 mg de cétones de Framboisier : 1 le midi et 1 le soir au cours du repas en cure de 2 mois.

⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

GARCINIA ET KONJAC

Les coupe-faim naturels

Le **Garcinia** est un petit fruit originaire d'Asie tropicale, Afrique et Polynésie.

Il est employé dans le cadre de régimes amincissants puisqu'il régule le poids et l'appétit. C'est grâce à son acide hydroxy-citrique (AHC) qu'il empêche l'action de certaines enzymes intervenant dans la production et le stockage des graisses.

Combiné à un régime équilibré et non dissocié, il aide aussi bien les personnes n'ayant que quelques kilos à perdre que les personnes en situation d'obésité.

Le Garcinia a pour réputation de calmer les fringales de sucré.

- *Gélules* dosées à 500 mg et standardisées à 50 % d'AHC : 2 gélules 30 minutes avant chacun des 2 repas principaux.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* éviter en période de grossesse ou d'allaitement, de prise de statines (médicaments luttant contre le cholestérol).

Le **Konjac** est une plante tropicale du Vietnam, Thaïlande, Chine, c'est la racine séchée que l'on utilise. Sans apporter de calories, il absorbe 100 fois son volume d'eau, limitant la sensation de faim et diminuant l'absorption des graisses. Utile comme régulateur intestinal et coupe-faim.

- *Gélules* dosées à 250 mg : prendre 2 à 3 gélules en fin de matinée et en fin d'après-midi. Utiliser en fonction des besoins.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* éviter en période de grossesse ou d'allaitement, de maladie intestinale inflammatoire ou d'occlusion intestinale.

GENÉVRIER ET HARPAGOPHYTON

Pour la mobilité des articulations

La baie de **Genièvre** est tirée d'un petit arbre d'un beau vert foncé généreux pour ses fruits noirs à partir du mois de novembre. Ce sont ses baies que l'on utilise appelées genièvre.

Elles sont principalement diurétiques, augmentant le volume des urines, ce qui est utile contre les œdèmes et la rétention d'eau.

Anti-inflammatoires grâce aux flavonoïdes, elles soulagent l'arthrite, les rhumatismes et les douleurs articulaires.

Enfin, elles ont aussi une action contre les ballonnements, les nausées et le reflux gastrique.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café de baies pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 5 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante, ne pas faire un usage prolongé (10 à 15 jours), ne pas utiliser en cas de néphrite.

L'**Harpagophyton** est encore appelé « Griffe du Diable ». La racine d'Harpagophytum pousse dans les zones désertiques d'Afrique : steppe de Namibie et désert du Kalahari.

C'est un précieux et puissant anti-inflammatoire qui soulage les douleurs articulaires. Celles liées à l'usure (arthrose, arthrite, rhumatisme) comme aux sollicitations sportives ou à la sciatique.

Il contribue à éliminer l'excès d'acide urique lors de crise de goutte.

Il stimule aussi l'appétit et facilite la digestion lorsqu'il est consommé en tisane.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café de racine pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 5 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 2 à 3 fois 25 gouttes par jour dans un verre d'eau au cours du repas.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* l'Harpagophytum ne doit pas être employé par les personnes ayant des

problèmes rénaux ou un ulcère gastroduodénal. En cas de douleur au niveau des reins, arrêter la prise.

GINGEMBRE, GINSENG, GUARANA, GENTIANE

Les G toniques

Le rhizome de **Gingembre** est originaire d'Asie tropicale.

On l'utilise frais dans l'alimentation pour son parfum piquant et poivré et sous forme séchée pour son action sur la santé.

Le gingembre facilite la digestion, protège le foie, d'où son action contre le cholestérol, les nausées y compris de début de grossesse et l'insuffisance pancréatique.

Son action anti-inflammatoire soulage les douleurs arthritiques.

La médecine ayurvédique l'utilise pour soulager les migraines.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café de rhizome concassé pour 20 cl d'eau froide, porter à

ébullition eau et plante, faire bouillir 5 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Poudre :* 1 cuillerée à café au petit-déjeuner dans de l'eau, du jus, de la compote ou du yaourt.
- *Précautions d'emploi :* éviter chez les enfants de moins de 12 ans.

La racine de **Ginseng** est abondante dans les forêts montagneuses d'Asie Orientale, et cultivée au Japon, en Corée, en Chine. Le ginseng blanc est la racine naturelle séchée, le ginseng rouge a été chauffé au séchage. Dans les deux on retrouve des propriétés identiques, simple différence culturelle.

Le ginseng fait partie des plantes adaptogènes censées améliorer la capacité d'adaptation de l'organisme face aux agressions externes (stress) ou internes (infections).

On l'utilise pour combattre les fatigues physique ou intellectuelle, le stress et pour augmenter les défenses immunitaires.

- *Décoction :* 1 cm de racine pour 20 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 5 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 tasses par jour. Sinon le mâcher directement.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin et 2 le midi au cours du repas.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et midi.
- *Poudre :* 1 pointe de couteau sous la langue tous les matins.
- *Précautions d'emploi :* éviter chez la femme enceinte, les moins de 15 ans, les personnes atteintes de maladie auto-immune, d'insomnie ou d'hypertension artérielle. Ne pas dépasser les doses indiquées.

Les baies de **Guarana** sont issues d'une liane grimpante originaire d'Amazonie qui fournit des fruits de la grosseur d'une noisette rouge orangé. C'est celui-ci que l'on consomme en gélules ou en poudre pour ses propriétés psychostimulantes contre les fatigues physique et intellectuelle.

Vasodilatatrice, elle soulage les maux de tête dus à une mauvaise circulation périphérique. Riche en caféine, théobromine et théophylline, elle est utile en complément d'un régime amaigrissant puisqu'elle augmente le métabolisme de base brûlant davantage de calories.

- *Préparation :* 1 cuillerée à café de baies pour 20 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 5 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 tasses par jour.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin et 2 le midi au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et midi.
- *Poudre :* 1 cuillerée à café au petit-déjeuner

dans de l'eau, du jus de fruits, de la compote ou du yaourt.

⚠ *Précautions d'emploi :* déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante, chez les jeunes enfants. Comme le café, il est à consommer avec modération.

La **Gentiane.** On utilise les racines de cette belle plante aux nombreuses fleurs d'un beau jaune. Tonique amer, elle stimule l'appétit et active les sécrétions salivaires et gastriques. Facilitant la digestion, elle soulage les ballonnements, les flatulences.

Elle a l'avantage de stimuler les sécrétions enzymatiques au niveau de l'intestin ; antioxydante, elle protège le foie et traite notamment les insuffisances hépatiques.

Préparation : 1 cuillerée à café de racine pour 20 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 5 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Gélules dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.

Extrait hydro-alcoolique : 30 gouttes dans un verre d'eau, 10 minutes avant les deux repas.

⚠ *Précaution d'emploi :* contre-indiquée en cas d'ulcère gastrique.

GINGKO, CHRYSANTHELLUM ET RUTINE

Les microcirculatoires

Le **Gingko biloba** est un arbre connu pour avoir su résister aux bombes atomiques d'Hiroshima.

Grâce à ses bioflavonoïdes, il stimule la microcirculation cérébrale et améliore la perméabilité des capillaires, permettant une meilleure oxygénation du cerveau. On l'utilise chaque fois qu'il faut accroître l'attention, la vigilance, les apprentissages et la mémoire.

Il soulage les acouphènes et les troubles de l'équilibre.

Il améliore la fluidité du sang en inhibant la coagulation des plaquettes sanguines. Il évite le durcissement des veines et des artères. Le Gingko agit aussi sur la circulation périphérique, l'indiquant contre le syndrome de Raynaud (extrémités froides et blanches), l'artériopathie des membres inférieurs, les risques de phlébite, les varices ou encore les hémorroïdes.

Le Gingko est un antioxydant actif au niveau de la rétine

et des neurones, propice lors de démences séniles et maladies dégénératives. Il lutte notamment contre la progression de la maladie d'Alzheimer.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Poudre :* 1 cuillerée à café au petit-déjeuner dans de l'eau, du jus de fruits, de la compote ou du yaourt.
- *Précautions d'emploi :* contre-indiqué chez les hémophiles, les personnes sous traitements anticoagulants. L'arrêter 3 jours avant une opération chirurgicale.

Le **Chrysanthellum americanum**, encore appelé « camomille d'or », pousse à l'état sauvage dans la plupart des pays Africains.

Il stimule le système circulatoire et en particulier la microcirculation, dans les cas de jambes lourdes, varices, mains et pieds froids, couperose, syndrome de Raynaud, troubles de l'irrigation de l'œil. Il protège le foie en réduisant les taux de cholestérol et de triglycérides.

Antilithiasique, il facilite l'évacuation des calculs rénaux

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et

plante, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau avant les deux principaux repas.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

La **Rutine** fait partie des bioflavonoïdes, de molécules antioxydantes ayant un effet positif sur la circulation sanguine. Naturellement présente dans le sarrasin, c'est tirée d'un arbre japonais le *Sophora japonica* qu'on la trouve en tant que complément alimentaire.

Indiquée dans le cas de glaucome, d'hypertension oculaire, la rutine soulage aussi les hémorroïdes, les varices et les jambes lourdes, atténue les varicosités et autres petits vaisseaux ayant « claqué ».

- *Comprimés* dosés à 200 mg : 1 à 2 par jour au cours du repas, en cure d'un mois.
- *Précautions d'emploi :* aucune, c'est même l'un des rares produits que l'on peut donner en cas de jambes lourdes ou d'hémorroïdes lors de la grossesse et l'allaitement.

GLUTAMINE

La réparatrice

La **L-glutamine** est un acide aminé non essentiel, c'est-à-dire synthétisable par notre organisme. C'est celui qui est le plus abondant dans notre corps. La glutamine participe à de nombreuses synthèses (ADN, acide aminé Lysine, GABA, hormone de croissance, énergie…).

C'est le carburant de nos cellules intestinales, elle permet que les jonctions entre chaque cellule restent soudées. C'est donc à elle qu'il faut penser en cas d'hyperperméabilité de l'intestin, autrement dit quand celui-ci est poreux. Cette porosité est la source de nombreuses pathologies auto-immunes, syndrome d'intestin irritable, intolérance et allergie alimentaires, colopathies diverses, maladies de peau et troubles psychiatriques.

Pour les sportifs et ceux qui sortent d'opération chirurgicale, c'est aussi une supplémentation de choix puisqu'elle aide à cicatriser les tissus des processus microlésionnels.

Enfin, pour ceux qui sont addicts au sucre, ouvrir une gélule de glutamine et la laisser fondre sous la langue permet d'enrayer dans les 5 minutes la fringale de

sucreries !

- *Gélules* dosées à 500 mg : 1 à 2 le matin à jeun et 1 à 2 le soir au coucher pour la réparation de la barrière intestinale. 1 gélule à ouvrir sous la langue avant chaque fringale de sucre.

  Aller jusqu'à 6 grammes par jour en postopératoire sur de grosses interventions, en phase de poussée de maladie de Crohn ou rectocolite ulcéro-hémorragique (MICI) et pour le sportif en compétition qui soumet son corps à rude épreuve. Pas de risque de surdosage avant 10 grammes par jour (ce qui fait tout de même 20 gélules).

- *Précautions d'emploi :* aucune.

GRIFFONIA ET MILLEPERTUIS

Duo pour retrouver bonne humeur et entrain !

Le **Griffonia simplicifolia** est une plante originaire d'Afrique.

Le Griffonia est connu également sous le nom de son principe actif, le 5 hydroxytryptophane, abrégé en L-5 HTP sur les boîtes de compléments alimentaires. C'est le précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur dans le cerveau qui se trouve moins sécrété quand on est déprimé.

Il traite la baisse de moral, la dépression mais aussi le surpoids et l'insomnie.

En effet, tous ces troubles peuvent avoir pour origine commune, un déficit en sérotonine qui agit sur notre humeur et notre appétit.

Quand on retrouve une sécrétion normale de sérotonine, on est plus positif, la sensation de satiété augmente et perdure, limitant la prise alimentaire compulsive.

C'est donc une alternative naturelle aux antidépresseurs

les plus couramment utilisés dans notre pays et une aide certaine dans les problèmes de surpoids et d'obésité chez ceux qui sont dépressifs.

- *Gélules* dosées à 200 mg : 2 à 17 heures et 1 au coucher.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 25 gouttes dans un verre d'eau matin et soir au cours du repas.
- *Précautions d'emploi :* il est déconseillé de l'employer avec des antidépresseurs classiques. Le conseil d'un thérapeute est fortement conseillé.

Le **Millepertuis** est une plante vivace qui doit sa propriété à l'hypéricine pour son action antidépressive. Il traite l'anxiété, l'agitation excessive, la tristesse passagère souvent accompagnées de troubles du sommeil. Traditionnellement, il soigne les gastrites, active en douceur le travail du foie.

On l'utilise en gargarismes pour soulager les douleurs de la cavité buccale et du larynx.

Le macérat huileux, appelé à tort huile de millepertuis, soulage en cas de brûlures, coups de soleil, crevasses et irritations de la peau. Formidable anti-inflammatoire dans les discopathies dorsales, il soulage puissamment lors de hernies discales, appliqué en massage sur la peau humide de la colonne vertébrale, entre les disques et le long des muscles paravertébraux. Attention, il est photosensibilisant, donc ne pas s'exposer au soleil après en avoir appliqué.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et

plante, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

- *Gélules* dosées à 230 mg : 2 à 17 heures et 1 au coucher.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau à 17 heures et au coucher.
- *Précautions d'emploi :* interdit avec TOUS les médicaments chimiques et la pilule contraceptive car il fait sur-agir les médicaments ou, au contraire, les annule.

HÉRICIUM

Le champignon contre la dégénération neuronale

L'**Héricium** est un grand champignon, qui ressemble à la crinière d'un lion et porte le nom français d'« Hydne hérisson » !

Il stimule la synthèse du facteur de croissance neuronal ce qui renforce la gaine de myéline entourant les nerfs. Il permet ainsi de préserver une meilleure transmission de l'influx nerveux et une atténuation des tremblements dans les pathologies comme la sclérose en plaques ou Parkinson.

Contre la maladie d'Alzheimer aussi il se révèle utile puisqu'il prolonge la vie des neurones, améliore la vision et l'audition et stimule la mémoire. Ainsi en préservant les fonctions cognitives, il prévient les dégénérescences et freine celles qui s'installent.

- *Gélules* dosées à 335 mg d'Héricium dont 150 mg de polysaccharides : 1 par jour avant un repas en prévention, 3 par jour en curatif, 5 jours/7 au long cours.
- *Ampoules* dosées à 10 ml dont 1 gramme d'Héricium : 1 par jour avant un repas en

prévention et 2 par jour en curatif, 5 jours/7 au long cours.

⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

KUDZU

Pour réussir son sevrage

Le **Kudzu** est la racine de cette liane que l'on utilise pour traiter les comportements addictifs à l'alcool et au tabac. Il augmente la résistance au stress et occupe les récepteurs à la nicotine dans le cerveau. Certains services d'addictologie l'utilisent d'ailleurs. Il peut être pris en même temps qu'une consommation de tabac ou de patch.

Grâce à son action mimant l'activité des œstrogènes, il soulage les troubles de la ménopause et l'ostéoporose qui souvent l'accompagne.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir au cours des repas en début de sevrage ou troubles de la ménopause, puis réduire les doses au fur à mesure de l'amélioration des symptômes.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir en début de sevrage ou troubles de la ménopause puis réduire les doses au fur à mesure de l'amélioration des symptômes.
- *Précautions d'emploi :* contre-indiqué en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant.

MACA

La libido au beau fixe

La **Maca** est un aliment de la famille des choux et des radis que les Péruviens consomment régulièrement puisque c'est un aliment complet, riche en antioxydants et en acides aminés. On l'appelle aussi « Ginseng péruvien » bien que la Maca ne fasse pas partie de la famille des ginsengs.

La Maca joue un rôle bénéfique sur les troubles de l'érection en stimulant la sécrétion de testostérone. Elle améliore ainsi la fertilité masculine en augmentant la production et la mobilité des spermatozoïdes.

Sans être classée dans les plantes aphrodisiaques, elle a un impact positif sur la libido et la fertilité des hommes comme des femmes. À la ménopause, la Maca aide les femmes à surmonter bouffées de chaleur, baisse de désir, fatigue et irritabilité.

Enfin, elle s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'un coup de fouet et de sentir revitalisés.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Poudre :* 1 cuillerée à café le matin dans du jus de fruits ou une compote.

⚠ *Précautions d'emploi :* déconseillée en cas d'hypertension artérielle et d'antécédent de cancer hormono-dépendant.

MARRON D'INDE ET VIGNE ROUGE

Circulez, bon sang !

Le **Marron d'Inde** est bien connu comme arbre d'ornement dans nos parcs et jardins publics. C'est un remarquable tonique veineux, des petits comme des gros vaisseaux.

Il soulage les congestions veineuses, la sensation de jambes lourdes grâce à son effet vasoconstricteur.

Il augmente la résistance des capillaires sanguins et diminue leur perméabilité, atténuant ainsi la couperose et les varices.

Sa propriété anti-inflammatoire réduit considérablement les douleurs hémorroïdaires.

L'écorce resserre les tissus et s'emploie efficacement contre la diarrhée.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de fruits pour 20 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 5 minutes puis couvrir,

laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* déconseillé chez la femme enceinte et allaitante.

La **Vigne rouge** est cultivée sous tous les continents. Ses feuilles diminuent la perméabilité des capillaires et augmentent leur résistance. Vasoconstrictrice, elle évite la stase veineuse et améliore la qualité des parois veineuses. Utile dans les cas de varices, jambes lourdes, hémorroïdes, troubles de la ménopause, bouffées de chaleur.

Les polyphénols contenus dans le jus et la peau du raisin contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires. Le resvératrol, extrait de la peau du raisin est antioxydant et anti-inflammatoire. Il contribue à prévenir une affection dégénérative de l'œil et la cataracte.

- *Préparation :* 1 cuillerée à soupe de feuilles par tasse de 25 cl, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 gélules le matin et 2 le soir aux repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précaution d'emploi :* aucune.

MÉLISSE

Pour détendre vos 2 cerveaux, tête et ventre

La **Mélisse** doit son nom de citronnelle à son agréable parfum.

Antispasmodique et carminative, elle traite la plupart des troubles digestifs et soulage les douleurs hépatiques. Calmante et relaxante, elle est utilisée en cas de nervosité, insomnie, dépression nerveuse légère, migraines et palpitations.

En lotion à appliquer, elle soulage les inflammations cutanées, les mycoses et favorise la cicatrisation. Antivirale, elle traite l'herpès labial.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 20 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 3 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* pas en cas

d’hypothyroïdie.

MYRTILLE-AIRELLE ET OLIVIER

Un métabolisme au top

La feuille de **Myrtille** ou Airelle est un bon remède contre le diabète de type 2 par son effet hypoglycémiant. La feuille possède également une action protectrice des vaisseaux sanguins qui se révèle précieuse dans les troubles de la microcirculation : couperose, glaucome et fragilité des capillaires.

La baie, grâce à sa richesse en tanins, resserre les tissus lors de diarrhées, d'hémorroïdes et apaise les spasmes lors des colites.

Ses pigments aident à maintenir une bonne acuité visuelle, surtout celle de nuit, à conseiller donc aux routiers et pilotes.

Son action antibactérienne et antiseptique lutte contre la bactérie *Helicobacter pylori*, présente dans l'estomac à l'origine d'ulcères et contre les colibacilloses telle *Escherichia coli*, présente lors d'infections des intestins et des voies urinaires.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles ou 1 cuillerée à café de baies pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes les feuilles, 5 minutes les baies, puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer.
  Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas contre le diabète.
  Boire jusqu'à 5 tasses par jour lors d'infections gastro-intestinales et d'hémorroïdes.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Ingestion :* les baies séchées peuvent se manger en l'état, c'est un bon frein au transit accéléré en cas de diarrhée. Mangez-en une dizaine, à renouveler autant que nécessaire.
- *Précaution d'emploi :* aucune.

L'**Olivier** est couramment employé pour traiter deux maladies du siècle en Occident : le diabète et l'hypertension.

Il possède des molécules capables de diminuer les mauvais transporteurs du cholestérol (LDL) et d'augmenter le taux des bons transporteurs HDL.

Il prévient ainsi l'athérosclérose et les maladies coronariennes.

L'Olivier, cet arbre symbole de paix et de civilisation, atténue les troubles associés à l'hypertension que sont les vertiges, bourdonnements d'oreilles et maux de tête.

Ses propriétés hypoglycémiantes l'indiquent dans le diabète de type 2.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes les feuilles puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 4 tasses par jour 3 semaines par mois.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

OMÉGA 3

Pour huiler ses neurones et ses articulations

Les **Oméga 3** sont des acides gras polyinsaturés, le chef de file est l'acide alpha-linolénique (ALA). Dans les compléments alimentaires, on trouve souvent les lettres EPA et DHA qui sont des acides gras oméga 3 à longues chaînes : 20 carbones pour l'Acide EicosaPentaénoïque (EPA) et 22 carbones pour l'Acide DocosaHéxaénoïque (DHA) et l'ALA en contient 18.

On en trouve dans :

- *le monde végétal :* mâche, pourpier, graines de lin, colza, chanvre, chia, les oléagineux : noix, noisettes, amandes ;
- *le monde marin :* Spiruline, Klamath, Chlorella ;
- *et le monde animal :* œufs et volailles issus de filière Bleu-Blanc-Cœur (élevage nourri aux graines de lin, sans farines animales, ni maïs, ni soja), poissons gras comme saumon, maquereau, sardines, anchois.

Les oméga 3 font défaut dans notre alimentation qui apporte trop d'oméga 6, des acides gras polyinsaturés également mais qui entrent en compétition avec les

oméga 3 et deviennent alors pro-inflammatoires.

Il faut en effet un rapport de 1/4 entre oméga 3/oméga 6 pour que chacun bénéficie correctement à notre organisme, et ce ratio est loin d'être atteint avec l'alimentation occidentale actuelle, trop riche en gras saturés, en maïs, soja, huiles chauffées et raffinées, plus proche de 1/10 !

Les oméga 3 sont anti-inflammatoires, bons pour le système nerveux, à la fois pour les fonctions cognitives (mémoire, raisonnement, apprentissage, langage…) et pour le moral (antidéprime, joie de vivre, résistance au stress…). Ils aident aussi à avoir une peau douce et une rétine qui y voit clair. Enfin, au niveau métabolique, ils diminuent les taux de triglycérides et cholestérol et protègent la souplesse des artères.

Ils sont davantage assimilés la nuit, donc toujours prendre des supplémentations au dîner.

- *Gélules* dosées à 1 gramme d'huile de foie de poisson dont 30 % d'EPA et DHA : 2 au dîner.
- ⚠ *Précaution d'emploi :* fluidifiants du sang, s'ajoutent donc aux traitements anticoagulants. Les arrêter 48 heures avant une opération chirurgicale.

ORTHOSIPHON ET PILOSELLE

Les diurétiques par excellence

L'**Orthosiphon** est originaire d'Asie tropicale, on l'appelle aussi « Thé de Java ».

Ses feuilles sont diurétiques, agissant à la fois sur la vésicule biliaire et le système urinaire. Il est utilisé contre les maladies bactériennes rénales (cystite chronique), les lithiases rénales, l'excès d'urée. Il aide à faire remonter l'érythropoïétine (EPO).

Il épargne le potassium, donc protège les reins malgré son effet diurétique. Utile en cas d'insuffisance rénale, de dialyse et d'hypertension artérielle.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles par tasse, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Prendre 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

La **Piloselle** ou Épervière est une jolie plante à fleurs jaunes d'une trentaine de centimètres qui pousse en milieu sec. Comme elle est couverte de poils, on la nomme aussi « Oreille de souris » !

On utilise la plante entière comme formidable diurétique puisqu'elle double voire triple l'élimination des urines, entraînant l'élimination des chlorures et de l'urée. Cette action diurétique est utilisée en cas d'œdèmes des membres inférieurs, d'ascite, de maladies cardio-rénales, d'albuminurie. Elle soulage l'arthrite, les rhumatismes, facilite l'élimination des calculs rénaux.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles par tasse, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Prendre 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

ORTIE ET PRÊLE

Les reminéralisantes

L'**Ortie piquante** pousse en France le long des chemins de campagne, ses feuilles fraîches piquent et démangent sans conséquence grave. De la crème au souci et de l'huile essentielle de lavande aspic peuvent rapidement soulager ce mal.

On utilise les feuilles, les racines et les graines pour trois usages différents.

La **feuille d'Ortie** est de loin la forme la plus utilisée pour sa haute valeur nutritionnelle, notamment sa richesse en fer et en silice qui font d'elle une plante reminéralisante à souhait en cas de fractures, ostéoporose, tendinites, entorses.

Elle fortifie les anémiés, les femmes aux règles abondantes et lutte contre la fatigue.

Elle est par ailleurs dépurative du sang et s'emploie donc dans toutes les affections de peau (acné, psoriasis, eczéma).

Son action diurétique prévient et traite les calculs rénaux, les rhumatismes et l'arthrite.

Les feuilles d'ortie séchées peuvent se manger en soupe

ou en quiches, c'est très bon !

En application externe sur le cuir chevelu en bain de plantes ou en vinaigre, elle freine la chute et redonne vigueur aux cheveux.

La **racine d'ortie** est quant à elle indiquée contre l'hypertrophie bénigne de la prostate ou adénome prostatique, mal dont souffrent les hommes, passé la cinquantaine. Elle apporte aux hommes un confort la nuit et réduit les sensations d'envies irrépressibles d'uriner.

La **graine d'ortie** est quant à elle utilisée contre l'énurésie, c'est-à-dire le « pipi au lit » des enfants sous forme de petits gâteaux.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes les feuilles, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 4 tasses par jour 3 semaines par mois
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

La **Prêle** est aussi appelée « Queue de cheval », car ses feuilles forment des tiges semblables à la queue de l'animal. Elle est riche en éléments minéraux dont la silice, utile pour son action reminéralisante en cas de fracture, d'ostéoporose, contre la chute des cheveux et pour aider à la cicatrisation.

La prêle est diurétique sans provoquer de déperdition en

sodium ni potassium. Elle soulage ainsi l'arthrite, les rhumatismes et élimine les calculs rénaux.

- *Préparation :* 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes les feuilles, laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire 2 à 4 tasses par jour 3 semaines par mois.
- *Poudre :* 1 cuillerée à café rase dans un peu d'eau, ou une compote de pomme deux fois par jour.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* aucune.

PARTENELLE OU GRANDE CAMOMILLE

Ouste au mal de tête !

Depuis la Grèce antique, les jeunes filles utilisent la **Partenelle** pour soulager les migraines dues à leurs règles. En Asie Mineure, on la surnommait « l'Herbe à Tête » puisque les huiles essentielles que contiennent ses feuilles sont si entêtantes qu'à elles seules elles suffisaient à soulager les migraines.

La Partenelle lutte efficacement contre la migraine, aussi bien en curatif qu'en préventif.

Par ailleurs, elle peut être employée en cas de fièvre légère à modérée avec la fleur de Sureau.

Elle accompagne les mélanges de plantes sédatives puisqu'elle aide au relâchement des tensions musculaires. Elle favorise un sommeil plus récupérateur.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à

3 tasses par jour lors des migraines puis 1 tasse par jour en préventif.

- *Gélules* dosées à 250 mg : jusqu'à 3 fois 2 gélules par jour en cas de crises. Puis 2 gélules tous les jours au cours d'un repas en traitement de fond sur 3 mois.
- *Précautions d'emploi :* la Partenelle peut parfois occasionner une irritation de la bouche et de la langue.

PASSIFLORE, ESCHOLTZIA ET VALÉRIANE

À moi les bras de Morphée !

La plante de **Passiflore** est cultivée dans de nombreuses régions du monde, elle est neurosédative, utilisée contre l'angoisse, l'anxiété, le stress, la mélancolie, les troubles du sommeil. Cette action sédative soulage les troubles de l'arythmie et la tachycardie.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles par tasse, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser dix minutes. Contre l'insomnie, boire 1 tasse une demi-heure avant le coucher, dans les autres cas, 1 tasse matin et soir, jusqu'à amélioration des symptômes.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 à 3 gélules une demi-heure avant le coucher.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau le soir.
- *Précautions d'emploi :* son effet calmant s'ajoute aux anxiolytiques (barbituriques et benzodiazépine) et aux antidépresseurs

(tricycliques, IMAO – inhibiteurs de la monoamine-oxydase – et ISRS – inhibiteur sélectif de la recapture de sérotonine).

L'**Escholtzia**, ou **Pavot de Californie**, est utilisé comme hypnotique naturel. Il apporte un sommeil réparateur et paisible, facilite l'endormissement, supprime les cauchemars et les réveils nocturnes. Il soulage les troubles psychiques et physiques chez les enfants et agit par voie de conséquence sur l'énurésie (pipi au lit).

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe de feuilles par tasse de 25 cl, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Prendre 1 tasse une demi-heure avant le coucher.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 à 3 gélules une demi-heure avant le coucher.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau le soir.
- *Précautions d'emploi :* déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante.

Les racines de **Valériane** ont un parfum très prononcé et plutôt malodorant pour les humains, qui attire au contraire les chats qu'elle euphorise.

Neurosédative par ses composants, elle est utilisée en cas d'instabilité nerveuse, angoisse, anxiété, stress, insomnie. Elle accompagne avec succès un sevrage au tabac.

- *Infusion :* 1 cuillerée à café par tasse de 20 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Prendre une tasse une demi-heure avant le coucher contre l'insomnie.
  Pour le sevrage du tabac, boire 1 tasse matin et

soir.

Gélules dosées à 250 mg : 2 gélules une demi-heure avant le coucher.

Sevrage du tabac : 2 gélules matin et soir.

Extrait hydro-alcoolique : 30 gouttes dans un verre d'eau le soir.

Sevrage du tabac : 30 gouttes matin et soir.

Précautions d'emploi : déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante et l'enfant de moins de 12 ans.

PLANTAIN

Les poumons l'aiment, pas les pollens

Les feuilles de **Plantain** sont antibactériennes et anti-inflammatoires, traitant toutes les inflammations des voies respiratoires. Son action adoucissante est utilisée contre les irritations de la bouche et de la gorge, en bain de bouche ou gargarisme.

- *Décoction :* 1 cuillerée à soupe par tasse de 25 cl faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 gélules le matin et 2 le soir.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau, matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* éviter chez la femme enceinte.

PRÉBIOTIQUES ET PROBIOTIQUES

Nos armes pour nos défenses

Les **prébiotiques** sont des molécules qui servent à nourrir les probiotiques, qui sont des bactéries. Les molécules prébiotiques sont tirées des glucides non assimilables par notre intestin, principalement les fibres alimentaires insolubles. Les aliments qui en renferment sont l'ail, l'oignon, l'échalote, la ciboulette, l'artichaut, l'asperge, la banane, le pissenlit, le poireau, le soja, le seigle, le petit-lait (liquide au-dessus des yaourts) le topinambour, le salsifis, la tomate et les huiles essentielles de litsée citronnée, menthe bergamote et clou de girofle.

Les **bactéries probiotiques** sont des amies de notre santé. Les premières à coloniser notre intestin sont les bifidobactéries acquises lors de l'accouchement par voie basse où de la flore vaginale va entrer dans la bouche du bébé. Puis la mise au sein, avec les bactéries contenues sur la peau de la maman et dans son lait. Les enfants nés par césarienne et/ou non allaités ne bénéficient pas de ce premier ensemencement, une supplémentation en probiotiques peut leur être donnée dès la naissance,

surtout en cas de troubles immunitaires ou digestifs. Ensuite les bactéries issues de l'alimentation, et particulièrement des aliments fermentés tels la choucroute, les yaourts enrichis en bifidobactéries, le kéfir, les jus et aliments lactofermentés, viendront compléter la flore intestinale pour former un microbiote riche de vertus.

En effet, les probiotiques aident à la digestion : bonne assimilation des nutriments, pas de ballonnements, bon transit, bonne barrière intestinale.

Ils sont le berceau de notre système immunitaire et veillent à ce que l'équilibre soit maintenu entre chaque famille de bactéries et levures. Une bonne flore est un bon frein à l'invasion par *Candida albicans*, un champignon qui se surdéveloppe chez plus de la moitié de la population occidentale à cause de notre alimentation trop sucrée, raffinée, et du stress.

Enfin, ils, sont impliqués dans l'équilibre du poids (les obèses ont un microbiote plus pauvre que les gens ayant un poids santé) et de l'humeur (les dépressifs ont aussi un microbiote raréfié) et dans la fabrication de vitamines B et K.

Les compléments alimentaires associent en général les deux : pré et probiotiques et forment ce qu'on appelle un symbiotique.

Les probiotiques sont des noms latins tels *Lactobacillus acidophilus, Streptococcus thermophilus, Bifidobacterium lactis*…

Les prébiotiques sont l'inuline, les fructo-oligo-

saccharides (FOS).

Il est préférable de les consommer en dehors du repas, idéalement au coucher pour réensemencer sa flore la nuit. Des cures de 1 à 3 mois sont recommandées. Idéalement en faire deux par an, à l'automne et au printemps dès qu'on change son alimentation : du chaud et cuit au cru et froid.

Par ailleurs, chaque fois qu'une antibiothérapie est prescrite ou qu'un traitement médicamenteux perturbe la flore et le transit, il est fortement utile d'en prendre.

⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

PRODUITS DE LA RUCHE

Miel, propolis, gelée royale, pollen, les abeilles vous veulent du bien

Le **Miel** est cette substance délicieuse plus ou moins liquide ou crémeuse que produisent les abeilles. Il existe quantité de miels avec chacun sa vertu propre (miel de thym, de lavande, de châtaigne, de bruyère, d'oranger, d'acacia…), mais toujours un dénominateur commun : son pouvoir bactéricide. Car le miel n'a pas qu'un rôle sucrant, c'est surtout un produit de santé. Bactéricide et cicatrisant, il fait merveille pour cicatriser les plaies, apaiser des brûlures tout en évitant les proliférations bactériennes. Certains services hospitaliers ont d'ailleurs inclus le miel dans leur protocole tant il est efficace, polyvalent et abordable.

Contre les troubles ORL : rhume, perte de voix, angine, trachéite, dilué dans une tisane de thym avec un citron pressé, il officie à merveille.

Comme pour tout aujourd'hui, de nombreux miels sont issus de filières douteuses (provenance du pays ou méthode de récolte). Toujours préférer du miel français

avec un label garantissant la qualité. C'est aussi, par ce geste, soutenir le travail des apiculteurs qui préservent les abeilles et leur rôle fondamental dans la chaîne alimentaire : sans elles nombre de fruits ne peuvent voir le jour car ce sont elles qui pollinisent les vergers.

Citons un miel qui se démarque en ce moment, le miel de Manuka. C'est un miel produit en Nouvelle-Zélande – dans une des régions du monde les moins touchées par la pollution –, extrait à froid et qui concentre un taux d'enzymes et d'actifs antiseptiques extrêmement important. Vu son prix, on ne le tartine pas sur le pain mais on en prend une demi-cuillerée à café le matin pendant l'hiver en prévention et 2 cuillerées à café par jour quand on est malade. Sur les plaies, escarres, brûlures, c'est un remède performant.

La **Propolis** est une résine récoltée par les abeilles dont elles enduisent leur ruche pour se protéger des autres insectes et colmater les brèches. Dotée de propriétés antibactériennes, fongiques et cicatrisantes, elle soigne nombre de maux sous nombre de formes.

On mâche pure 1 gramme de petits cailloux de résine, on met 20 gouttes d'extrait hydro-alcoolique dans 1 cuillère à soupe de miel 3 fois par jour ou encore 2 gélules dosées à 250 mg 4 fois par jour en cas d'infections des voies ORL (rhume, grippe, angine, bronchite) et même en cas de gastro-entérite.

On l'applique en crème, baume sur les érythèmes fessiers des nourrissons, les brûlures, eczéma, mycose. C'est un basique de la pharmacie familiale à avoir chez soi.

La **Gelée royale** est produite par les abeilles ouvrières afin de nourrir la reine.

Riche en nutriments elle stimule le système immunitaire, aide à combattre le stress et la fatigue. C'est la cure qui s'impose à l'entrée de l'automne.

Privilégier les formes fraîches et françaises, onéreuses certes, à raison de 1 gramme chaque matin à jeun, en prenant le temps de bien insaliver avant d'avaler.

Sinon en ampoules dosées minimum à 1 gramme et associées à du miel, françaises toujours, qui sont généralement plus abordables. Aujourd'hui beaucoup de gelée royale vient de Chine dont la qualité n'est pas toujours au rendez-vous.

Le **Pollen** est un mélange de la poudre extraite des étamines du cœur des fleurs avec du nectar, dont les abeilles font des pelotes. Cela donne des granulés riches en enzymes, protéines, oligoéléments à vertus revitalisantes. Idéal l'hiver au petit-déjeuner : 1 cuillerée à soupe à mâcher ou dans un peu de miel ou compote.

PSYLLIUM

Pour un transit intestinal facilité

Appelé également « Ispaghul », les graines de **Psyllium** sont riches en mucilages qui ont un effet laxatif en présence d'une quantité importante d'eau. Ce pouvoir de gonflement accroît le bol fécal et augmente le péristaltisme. Ces mucilages protègent la muqueuse en cas d'inflammation du côlon, c'est le laxatif idéal en cas d'hémorroïdes, de fissures anales, de grossesse. En revanche, si la graine est ingérée avec un minimum d'eau, elle absorbe l'excédent de liquide contenu dans l'intestin et ralentit le transit, elle a donc un rôle antidiarrhéique.

- *Infusion :* pour faciliter le transit ou adoucir, 1 cuillerée à café de graines dans un grand verre d'eau tiède, laisser en contact 5 minutes, avaler graines et eau.
  Pour atténuer les selles liquides ou lutter contre la diarrhée, 1 cuillerée à soupe à avaler avec un minimum d'eau, une ou plusieurs fois par jour, jusqu'à amélioration.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* éviter en cas de risque d'occlusion intestinale, de diabète difficile à contrôler. Un intervalle d'une heure doit être

observé avant ou après la prise de médicaments.

RÉGLISSE

Booste la tension et la digestion

La racine de **Réglisse** au goût si prononcé, plutôt agréable, sucré et rafraîchissant, se mâche telle quelle, en bâton, pour booster le tonus et aider en cas de sevrage tabagique, puisque le diamètre de certains bâtons est identique à celui des cigarettes !

Elle fluidifie les sécrétions nasales et bronchiques dans les cas d'affections des bronches, les inflammations respiratoires, la toux. On l'utilise dans de nombreuses affections digestives : gastrite, ulcère de l'estomac, irritation du côlon. Elle apaise la soif.

- *Décoction :* 1 cuillerée à café par tasse, faire bouillir 5 minutes, laisser infuser 10 minutes. Prendre 1 à 2 tasses par jour après les repas.
- *Poudre :* 1 cuillerée à café rase dans un peu d'eau, 1 à 2 fois par jour après les repas.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* demander conseil au médecin en cas de prise de médicaments. L'usage régulier et important peut augmenter l'hypertension.

REINE-DES-PRÈS (FLEURS ET FEUILLES)

Contre l'excès d'eau et les douleurs

La **Reine-des-Près** ou Ulmaire contient de l'acide salicylique, cette fameuse molécule découverte en 1853 et dont a été tiré l'aspirine (acide acétylsalicylique), l'un des médicaments les plus vendus au monde.

Les fleurs jaunes et sommités fleuries de Reine-des-Près sont de très bons anti-inflammatoires articulaires doublés d'une action antidouleur. Elle se fait l'amie des personnes souffrant de rhumatismes, d'arthrite et d'arthrose. Elle draine les reins, augmente le volume des urines, précipite les calculs rénaux. Puissant diurétique, elle élimine la cellulite et les œdèmes, et fait donc presque toujours partie des mélanges de plantes à visée amincissante. Son action sudorifique l'indique dans les états fébriles et grippaux.

La fleur est plus riche en molécules anti-inflammatoires que la sommité, donc plus puissante.

- *Infusion des fleurs et sommités :* 1 cuillerée à

soupe pour 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes à couvert puis filtrer. Boire 3 tasses par jour entre les repas.

- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* à haute dose, elle provoque des hématuries (sang dans les urines).

SARRIETTE ET THYM

Antiseptiques et dynamisantes

La **Sarriette** est une plante annuelle qui pousse en milieu aride et pierreux.

Antispasmodique, antifongique et antibactérienne, elle traite divers troubles digestifs, les infections respiratoires et urinaires.

Elle lutte contre les parasites, ascaris, oxyures, les mycoses cutanées.

Ses vertus antiputrides l'indiquent pour favoriser une bonne digestion, surtout du gibier et autres viandes faisandées. Elle réduit les fermentations intestinales occasionnées par les repas lourds.

C'est aussi une plante interdite des couvents car elle est aphrodisiaque et dynamisante !

- *Infusion :* 1 cuillerée à soupe pour 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes à couvert puis filtrer. Boire 3 tasses par jour entre les repas.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* aucune. L'huile essentielle ne doit pas être utilisée chez la femme

enceinte ou allaitante.

Le **Thym** est un sous-arbrisseau commun en Europe méridionale qui aime les sols secs et exposés au soleil. Ses feuilles sont un antiseptique général, elles traitent les bronchites, la toux, la coqueluche. Antifongique, le thym est employé contre les candidoses et autres mycoses. Antibactérien et antispasmodique, il aide contre tous les troubles digestifs, les fermentations intestinales, la fatigue d'après repas. C'est un tonique utile en cas de convalescence, pour dynamiser lors de grippe, booster le système immunitaire et même la libido.

C'est un bon vermifuge pour les enfants dès 1 an.

- *Infusion :* 1 cuillerée à café de feuilles pour une tasse de 25 cl, verser dans l'eau bouillante, vous ferez une tisane légère ; faire bouillir 1 à 2 minutes, vous obtiendrez une tisane plus corsée. Boire 3 tasses par jour entre les repas.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* aucune. L'huile essentielle ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte ou allaitante.

SAUGE
ET HYSOPE

Pour ne plus suer

La **Sauge**, plante méditerranéenne qui facilite la digestion, combat les flatulences, soulage la colite et les diarrhées. Formidable contre l'excès de transpiration et dotée d'activité œstrogène-like, elle limite les bouffées de chaleur, soulageant les troubles de la ménopause, régulant et soulageant les douleurs des règles.

Bactéricide, elle traite les inflammations buccales : gingivite, stomatite, pharyngite.

- *Infusion :* 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes à couvert puis filtrer. Boire 3 tasses par jour entre les repas.
- *Bains de bouches :* même préparation, en bain de bouche 2 à 3 fois par jour.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Précautions d'emploi :* contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante, en cas de cancer

hormono-dépendant, chez les personnes souffrant d'épilepsie.

Les feuilles d'**Hysope** sont traditionnellement utilisées pour son action stimulante sur la digestion. Expectorante, fluidifiante, adoucissante, elle combat la toux et soulage l'asthme. Elle limite aussi la transpiration excessive.

Associée au thym et à la sauge, l'Hysope est un bon remède vermifuge.

- *Infusion :* 1 cuillerée à soupe pour 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes à couvert puis filtrer. Boire 3 tasses par jour entre les repas.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* aucune pour les feuilles en tisane. L'huile essentielle doit s'utiliser sous le contrôle du médecin.

SILICE ORGANIQUE

Pour fixer les minéraux et assouplir les articulations

La **silice organique** est la forme assimilable du silicium organique associée à de l'oxygène. Ce sont ses propriétés reminéralisantes qui la rendent intéressante en cas d'arthrose, arthrite, rhumatisme, consolidation de fracture, ostéoporose, cicatrisation des tissus. En effet, la silice est indispensable à la synthèse du collagène, des cartilages, de la croissance osseuse et de la souplesse des artères. Y penser en cas de rides et d'athérosclérose.

Elle participe à la détoxication de l'aluminium qui est neurodégénératif en excès.

Il existe plusieurs types de silice sur le marché, en comprimés ou en liquide, extrait des végétaux (prêle, ortie, bambou), des minéraux (sable) ou des algues (diatomées).

Il semblerait que la silice sous forme d'acide orthosilicique (celle des algues diatomées) soit la plus assimilable et la moins fatigante pour les reins, donc à

privilégier. Cela étant, empiriquement certains sujets réagissent mieux à l'une ou l'autre des formes de silice.

⚠ *Précautions d'emploi :* aucune.

Note : la législation en vigueur indique sur de nombreuses bouteilles de silice liquide qu'elle n'est qu'à usage externe, ce qui est bien sûr inexact. On peut tout à faire boire la silice, à raison de 10 à 20 ml avant les repas, 1 à 3 fois par jour selon besoin. Pour l'usage externe, des gels de silice existent, plus pratiques et efficaces que le liquide.

TILLEUL (AUBIER ET FEUILLE)

Anticailloux et hypnotique

On utilise deux parties dans le **Tilleul** : la sommité fleurie et la seconde écorce de l'arbre appelée aubier.

La **feuille de Tilleul** est une boisson bien connue de ceux qui souhaitent s'endormir paisiblement. Elle renferme une substance hypnotique qui favorise le sommeil, aussi bien des petits que des adultes et des personnes âgées.

En outre elle favorise la digestion, apaise les migraines, détend les muscles et courbatures, c'est une tisane idéale le soir après une activité physique.

- *Infusion des sommités fleuries :* 3 à 4 bractées pour 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes à couvert puis filtrer. Boire 1 tasse le soir l'heure précédant le coucher.

L'**aubier de Tilleul** a, lui, des propriétés dépuratives du foie, des reins et des intestins.

C'est la plante à privilégier pour drainer les toxines aux

intersaisons.

Il stimule la vésicule biliaire et exerce un effet antispasmodique contribuant à une meilleure digestion. L'aubier de Tilleul soigne également les ballonnements, flatulences et états nauséeux. On le préconise aux personnes souffrant de migraines hépatiques.

Enfin, l'aubier de Tilleul traite les boues et calculs biliaires et rénaux.

- *Décoction :* 4 bâtons d'aubier de Tilleul pour 1 litre d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire le litre dans la journée, finir avant 18 heures.
- ⚠ *Précautions d'emploi :* l'aubier de Tilleul est un bon draineur sur les reins, ne pas en consommer plus d'un litre par jour et réduire la dose si des douleurs rénales surviennent. Bien s'hydrater en parallèle, l'Aubier pouvant déshydrater. Ne pas en prendre en cas de lithiase rénale ou biliaire.

Deuxième partie

100 TROUBLES et PATHOLOGIES DE A à Z

ACIDITÉ GASTRIQUE, REFLUX ACIDE

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) touche de nombreuses personnes en France.

L'acidose chronique latente est un mal insidieux qui retentit sur de nombreuses sphères du corps. En effet, la liste des troubles que peut occasionner l'acidité est la suivante : perte des cheveux, problèmes de peau, ongles fragiles, acidité digestive et colopathie, infections respiratoires et ORL récidivantes, pathologies articulaires et tendineuses récurrentes, déminéralisation osseuse…

Cette liste non exhaustive montre bien l'importance de traiter le terrain par un rééquilibrage acido-basique quasi systématique quelle que soit la pathologie.

L'acidité en excès est une porte d'entrée aux inflammations. Ainsi, si notre organisme est équilibré en acide-base, le risque de souffrir de maladies est au global restreint.

Un moyen simple pour savoir où on se situe consiste à mesurer son pH urinaire grâce à des bandelettes urinaires

qui réagissent à l'acidité avec un code couleur. Le faire avec la deuxième urine du matin tous les jours pendant une semaine.

PHYTOTHÉRAPIE

- Le **LITHOTHAME** est une algue de Bretagne, très riche en minéraux et oligo-éléments divers, notamment le calcium et le magnésium sous forme de carbonate, la même forme que le calcium de vos os. Autant dire que celui-ci est hautement assimilable, ce qui lui confère des propriétés reminéralisantes majeures.
  Comme l'acidité « ronge » notre capital osseux, en prenant du lithothame vous jouez à la fois sur la cause, en régulant votre terrain acide, et sur le symptôme, aussi bien en prévention qu'en curatif, en reminéralisant votre squelette. Les formes citrates et carbonates sont des structures chimiques à rôle tampon, c'est-à-dire qu'elles ont un rôle alcalinisant (ou basifiant) qui maintient un pH optimal du corps.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau matin et soir avant le repas en cure de 2 moisminimum.
    La poudre est préférable car elle est plus facilement assimilable et le rapport prix/efficacité est nettement en votre faveur comparé aux gélules. De plus, cette

poudre n'a aucun goût, sa texture est légèrement crayeuse en bouche mais deux gorgées d'eau vous font rapidement oublier cet aspect. Sa rapidité d'action en cas de brûlure d'estomac, quasi instantanée, vous convaincra très vite et remplacera à terme vos éventuelles médications antiacides.

- *Gélules dosées à 200 mg :* 2 le midi et 2 le soir au cours du repas en cure de 2 mois, + 2 à la demande en cas de reflux.
- ⚠ *Contre-indications :* les personnes souffrant de calculs rénaux d'origine calcique et celles souffrant d'hyperthyroïdie étant donné l'apport d'iode.

- Le **GEL D'ALOE VERA** forme un film protecteur le long des parois du tube digestif qui cicatrise et apaise les brûlures provoquées par le reflux gastro-œsophagien.
  - 2 cuillères à soupe en fin de repas 3 fois par jour, en cure de 1 mois.

- Le Bourgeon de **FIGUIER** est un produit de gemmothérapie (soin par les bourgeons et jeunes pousses de plantes) utilisé à double intention : antiacide et antistress. Cette combinaison de propriétés est utile pour les personnes chez qui le stress accroît les symptômes de brûlures d'estomac.
  - 10 gouttes BMG sous la langue ou dans

un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas en cure de 3 semaines par mois + à la demande si reflux. Effet quasi instantané !

- La fleur de **CAMOMILLE ALLEMANDE (OU MATRICAIRE)** bonne et douce au goût, facilite la digestion et apaise les douleurs de l'estomac tout en étant calmante, antispasmodique et relaxante. Fleur utile pour les nerveux qui aggravent leur reflux par leur stress. Les rhizomes de **CURCUMA** et **GINGEMBRE** diminuent également les brûlures liées au reflux et améliorent la digestion. La racine de **RÉGLISSE** est LA plante qui régule l'excès de sécrétion d'acide chlorhydrique de l'estomac grâce à la glycirrhizine qu'elle contient.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café d'une des 4 plantes ou du mélange des 4 plantes dans 25 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et boire après le repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* les personnes souffrant d'hypertension.
- Les EPS ⅓ **CURCUMA** + ⅓ **MÉLISSE** + ⅓ **RÉGLISSE** pour leurs vertus anti-inflammatoires gastro-intestinales, antispasmodiques et protectrices gastriques.
  - 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau avant le repas midi et soir et après si besoin. En cure de 3 semaines.
  - Si porteur d'*Helicobacter pylori*, y ajouter EPS **CANNEBERGE** qui prévient les

ulcères liés à cette bactérie.

➔ Dans ce cas ¼ curcuma + ¼ mélisse + ¼ réglisse + ¼ canneberge.

⚠ *Contre-indications :* pas de Curcuma chez la femme enceinte et allaitante, en cas de calcul biliaire, de maladie hépatobiliaire, de traitement anticoagulant.
Pas de Mélisse en cas de maladie de Basedow et traitement d'hormone thyroïdienne, antidépresseur jouant sur la recapture de sérotonine (ISRS), glaucome et traitement du glaucome.
Pas de Réglisse chez la femme enceinte et allaitante ni l'enfant, en cas d'hypertension, insuffisance rénale, hypertonie, manque de potassium, en cas de traitement à la digitaline et dérivés, corticostéroïde, diurétiques, contraceptifs oraux et laxatifs.

AROMATHÉRAPIE

- HE de **LAURIER NOBLE** et HE de **LENTISQUE PISTACHIER**

  ➔ *À ingérer :* 1 goutte de chaque sur une boulette de mie de pain en milieu de repas 3 fois par jour, 5 jours sur 7, pendant 1 mois.

  ⚠ *Contre-indications :* ne pas les utiliser

lors du premier trimestre de la grossesse et pendant l'allaitement. Tester le laurier dans le creux du coude avant de vous en servir car il peut être allergisant.

ALIMENTATION

- Rétablir l'équilibre acido-basique de l'organisme est un préalable indispensable pour traiter le terrain de votre acidité car votre alimentation en est la source majeure. Sachez qu'on classe les aliments en 3 catégories.

Acidifiants

- Protéines animales : viande, volaille, poissons, œuf, fromage, produit laitier.
- Protéines végétales : légumineuse, céréales complètes ou raffinées.
  Elles apportent des acides sulfurique, phosphorique, aminés qui sont essentiels à notre alimentation mais qui génèrent de l'acétone et des acides, le but est de diminuer leur quantité et non de les supprimer.
- Les matières grasses animales et végétales raffinées, le sucre blanc raffiné et les aliments qui en contiennent comme les bonbons, jus de fruits, sirops, chocolat < 70 % de cacao, les sodas,

constituent le plus grand facteur d'acidification du corps. Ils sont à éviter au maximum.

- Enfin, le thé, le café et le cacao restent très acidifiants par leur richesse en purines qui font grimper le taux d'acide urique. Ils sont à limiter en quantité et en fréquence.

Alcalinisants

- Les légumes verts : salade, courgette, épinard, haricot vert, brocoli, poireau, petit pois.
- Les légumes colorés : betterave, carotte, courge, poivrons rouge, vert, jaune.
- La pomme de terre, la banane, les amandes, la patate douce, les châtaignes par leur richesse en amidon et en fibres.

À manger cru ou cuit et en grande quantité, c'est eux qui devraient constituer la majorité de nos repas.

Acides

- Tous les fruits, le citron, la tomate, le vinaigre de cidre, les yaourts riches en petit-lait contiennent des acides faibles volatils qui s'oxydent facilement et sont normalement expirés par les poumons. On ne retrouve donc pas de charge acide à l'issue de la digestion. Cependant, selon notre type morphologique, certains ont cette capacité et d'autres non. Généralement les

personnes minces, longilignes, frileuses ne savent pas faire cette transformation. Aussi, boire un jus de citron ou d'orange leur déclenche aussitôt une brûlure d'estomac. Dans ce cas, mieux vaut s'abstenir.

- À l'inverse, les personnes plus enrobées, solides, athlétiques, costaudes, qui ont vite chaud, en sont tout à fait capables et cela leur est même bénéfique.
- Un moyen simple pour le savoir consiste à faire le test avec un demi-citron pressé dans un peu d'eau tiède et observer ce qui se passe. Si tout se passe bien, sachez que cette cure vous est recommandée à raison de 7 à 10 jours par mois pour détoxiquer votre foie, basifier/alcaliniser votre organisme et le reminéraliser. En revanche, si vous êtes sensible à l'acidité du citron, réservez-le pour le poisson, associé à des herbes aromatiques.
- Pour rendre cela plus concret, voici une journée de menus standards et leur correction pour respecter l'équilibre acido-basique.

	MENU STANDARD	MENU AMÉLIORÉ	ÉQUILIBRÉ ACIDE-BASE
PETIT-DÉJEUNER	1 café sucré 1 croissant au beurre	1 café sans sucre Pain complet, beurre, confiture, 1 pomme	1 tisane de thym Flocons d'avoine, lait d'amande, 1 banane
DÉJEUNER	Friand au fromage Steak, moutarde Frites, ketchup Pain blanc Camembert Crème dessert vanille 1 café sucré	Sardines, échalote Steak, herbes de Provence Frites et haricots verts (moitié-moitié) Pain complet Camembert, salade verte Compote de pommes 1 café sans sucre	Carottes râpées, persil Steak, herbes de Provence Poêlée haricots verts et champignons, pomme de terre Pain complet Fromage de brebis Compote de pommes sans sucre ajouté, cannelle 1 tisane réglisse-mélisse
DÎNER	Poisson pané Riz blanc Yaourt aromatisé	Poisson pané, citron Riz semi-complet, brocoli Compote	Filet de cabillaud au four, graines de fenouil et citron Riz semi-complet, brocoli 1 poire au chocolat noir fondu

- Alors est-ce si difficile d'améliorer vos assiettes pour tendre vers l'équilibre acido-basique ? Est-ce moins savoureux ? Cela vous prive-t-il ? Point du tout ! Alors foncez ! Le premier réflexe est d'ajouter des herbes aromatiques partout. Puissamment alcalinisantes, elles diminuent parfois de moitié la charge acide d'un repas. Fraîches, sèches ou surgelées, leur pouvoir tampon demeure. Passé le cap d'adaptation, vous deviendrez bientôt champion(ne) de l'équilibre acide-base.
- Boire du jus de pomme de terre (en magasins d'alimentation biologique), est aussi un très bon remède anti-acide à raison d'un demi-verre en fin de repas midi et soir.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **SYMBIOTIQUE PROBIOTIQUES** – *Lactobacillus acidophilus, L. plantarum, L. salivarus, L. rhamnosus, L. casei, Bifidobacterium adolescentis, B. lactis* – + **PRÉBIOTIQUES** : FOS ou inuline.
  - *Gélules dosées à au moins 4 milliards :* 1 le soir au coucher, en cure de 1 mois.
- L'**HÉRICIUM** est un champignon asiatique doté de capacités anti-inflammatoires sur la muqueuse de l'estomac. Très utile en cas de gastrite chronique.
  - Comprimés dosés à 250 mg : 2 à avaler 20 minutes avant les 2 principaux repas, en cure de 1 mois, à renouveler si besoin.

ACNÉ, BOUTON

Ah ! ces petits boutons disgracieux qui viennent surgir au beau milieu de nos joues, sur notre front ou encore le menton, que ne ferait-on pour s'en débarrasser ? L'acné touche les adolescents et aussi certains adultes.

Ils n'arrivent pas par hasard non plus, soit c'est le foie qui fatigue par excès de malbouffe, soit c'est les hormones qui sont en cause, soit c'est le stress. Dans tous les cas, le système digestif est étroitement lié à l'état de la peau.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine de **BARDANE** ainsi que la plante de **PENSÉE SAUVAGE** forment le parfait binôme pour la peau. À la fois dépuratives du foie, des intestins, elles ont une action antibactérienne et antifongique. Elles sont cicatrisantes en interne et également en externe.
    - ⚠ *Attention :* la bardane est hypoglycémiante et peut s'ajouter au traitement antidiabétique.

- La racine de **PISSENLIT**, la plante **SAPONAIRE**, les feuilles d'**ORTIE PIQUANTE** et de **THYM**, la fleur de **SOUCI** sont de bonnes plantes complémentaires pour leur action antiseptique et dépurative.

- La racine d'**ORTIE,** les fruits de **SABAL** et les feuilles d'**ÉPILOBE**, grâce à leur effet anti-androgène, diminuent l'excès de testostérone en cause dans les acnés avec surplus de sébum.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe d'une plante ou d'un mélange de 5 plantes à parts égales dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire les 2 tasses dans la journée, plutôt avant le repas, en cure de 3 semaines par mois.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café de poudre dans un verre d'eau chaque matin 3 semaines par mois.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir 3 semaines par mois.
  - Gélules dosées à 250 mg : 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner 3 semaines par mois.

  ⚠ *Contre-indications* : pas de Souci ni de Pissenlit en cas d'allergie aux Astéracées.
  Pas de Sabal en cas de grossesse.
  Pas de Pissenlit en cas de calculs biliaires.

- Les compresses de fleurs de **MATRICAIRE** et de

racine de **BARDANE** s'appliquent en lotion à partir de leur infusion.

- 4 cuillères à soupe par litre d'eau bouillante infusée dix minutes.

- Les bourgeons de **NOYER** et d'**ORME** : le premier agit sur les streptocoques et staphylocoques qui peuvent surinfecter l'acné, le deuxième régule les sécrétions de sébum.
  - 5 gouttes BMG de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas en cure de 3 semaines par mois.

- Les EPS ½ **BARDANE** + ½ **ORTIE** pour leurs vertus anti-inflammatoires, anti-infectieuses cutanées et anti-androgènes.
  - 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin et soir, hors des repas. En cure de 3 semaines.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Bardane chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant, le diabétique, en cas d'allergie aux Astéracées, de traitement diurétique, anticoagulants, antidiabète.

AROMATHÉRAPIE

- HE d'**ARBRE À THÉ** ou **TÉGAROME** du laboratoire Valnet.
  - *À appliquer :* 1 goutte sur un Coton-Tige

à appliquer sur le bouton jusqu'à ce qu'il sèche.

- HE d'**HÉLICHRYSE ITALIENNE.**
  - *À appliquer :* 1 goutte dans 1 cuillère à café d'huile végétale de noisette à appliquer le soir au coucher comme soin de nuit purifiant et cicatrisant.
- **HYDROLAT D'ARBRE À THÉ**
  - *À appliquer :* pour nettoyer le visage et à mettre sous une huile végétale de noisette, antiacnéique par excellence car non comédogène. À faire en soins de jour comme de nuit.

  ⚠ *Attention :* il s'agit ici d'hydrolat et non d'huile essentielle !

ALIMENTATION

- Éviter les aliments à la fois gras et sucrés : crème dessert au lait entier, fromage à pâte dure, pâte à tartiner, gâteaux et biscuits industriels, chips et biscuits apéritifs, sodas, viandes grasses (entrecôte et côte de bœuf, côte de porc, cuisse de poulet avec la peau, mouton, agneau).
- Miser plutôt sur les fruits et légumes colorés pour leur apport en antioxydants bénéfiques au teint : carotte, poivron, patate douce, abricot, pêche jaune, brugnon, prune, tomate, kiwi…

- Les acides gras insaturés de type oméga 3 à apporter via la consommation d'amande, noix, noisette, huiles de colza, lin, noix, nigelle, cameline et chanvre.
- Les fruits de mer, surtout les huîtres, les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng, anchois) et blancs (colin, cabillaud, daurade, bar, rouget, sole…), la viande maigre, les œufs, les céréales complètes pour leur richesse en zinc.
- La levure de bière à saupoudrer sur les aliments pour sa richesse en vitamines B2, B5 et en zinc.
- Les aliments riches en soufre : fruits de mer, ail, oignon, choux, brocoli, poireau, cresson, noix, noisette, jaune d'œuf.
- Tout ce qui a effet prébiotique prend soin des intestins et donc de la peau. Miser sur l'entretien d'un bon microbiote intestinal grâce aux salsifis, topinambour, poireau, échalote, tomate, oseille, chicorée, pissenlit, artichaut, asperge et banane.

- Aller au sauna favorisera la sudation, ce qui éliminera les toxines sous-cutanées.
- Utiliser l'argile verte en masque et gommage pour assainir à moindres frais la peau le plus naturellement. Nettoyer la peau matin et soir avec des produits doux, décaper la peau n'aide pas !

COMPLÉMENTS

ALIMENTAIRES

- Le **ZINC** est le grand ami des peaux à problèmes par son action anti-infectieuse et cicatrisante.
  - *Comprimés de bisglycinate de zinc dosés à 30 mg :* 1 au dîner pendant 3 mois, associé à de la vitamine B6 et du manganèse idéalement.

- L'**HUILE D'ONAGRE** en capsules, riche en oméga 6 à longue chaîne bénéfique à la beauté de la peau. D'autant plus utile si l'acné empire avec l'arrivée des règles car l'huile d'onagre tempère les inflammations liées au cycle hormonal.
  - *Capsules :* 2 au petit-déjeuner du 14e au 28e jour du cycle pendant 3 mois.

- L'**HUILE D'ARGOUSIER** en capsules, riche en oméga 7 sera préconisée en cas de peau très sèche et déshydratée.
  - *Capsules :* 2 à 4 par jour au cours des repas pendant un mois minimum.

- L'**HUILE DE NIGELLE** : anti-inflammatoire, anti-infectieuse, cicatrisante et régénérante cutanée
  - *Capsules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner en cure de 3 semaines par mois. Les repas doivent contenir des matières grasses pour qu'elle soit mieux assimilée.

- Les **ANTIOXYDANTS** de la famille des caroténoïdes : bêta-carotène, pigment jaune

orangé du poivron jaune, abricot, carotte, patate douce, mangue… et l'astaxanthine, pigment rouge qui donne sa couleur aux crevettes, saumon et flamands roses ! Ils donnent une jolie peau au teint de pêche et luttent contre l'agression oxydative des UV solaires et de la pollution. Les prendre en alternance.

- *Comprimés dosés à 9,6 mg de bêta-carotène :* 1 au petit-déjeuner, en cure de 3 mois.
- *Comprimés dosés à 4 mg d'astaxanthine :* 1 au petit-déjeuner, en cure de 1 mois.

- Un **SYMBIOTIQUE**, car la bonne santé de l'intestin se reflète sur la beauté de la peau, donc pour améliorer l'extérieur, traiter l'intérieur est primordial ! **PROBIOTIQUE** : *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus rhamnosus*, *L. acidophilus* + **PRÉBIOTIQUE** : fructo-oligo-saccharide (FOS).
  - *Gélules dosées au moins à 7 milliards :* 2 le soir au coucher, en cure de 1 mois.

ACOUPHÈNES

Les acouphènes sont un problème de santé qui ne trouve aujourd'hui malheureusement aucune issue certaine, que ce soit par l'allopathie, la phytothérapie, l'acupuncture, l'ostéopathie ou autre médecine douce. Cependant, toutes peuvent permettre des améliorations, alors autant mettre plusieurs cordes à son arc et tester plusieurs de ces méthodes puis s'armer de patience, car les effets sont parfois longs à obtenir…

PHYTOTHÉRAPIE

- La feuille de **GINKGO BILOBA** et **PETITE PERVENCHE** sont des plantes circulatoires cérébrales qui, sur du long terme, permettent d'atténuer les acouphènes et d'apporter un confort, sans véritablement promettre une guérison. À faire 3 semaines par mois pendant 6 mois minimum jusqu'à amélioration notable.
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe de **GINKGO** et 1 de **PERVENCHE** dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et

laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire les 2 tasses dans la journée.

- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner.

⚠ *Contre-indications :* pas de Ginkgo en cas d'hémophilie, grossesse et 3 jours avant une opération chirurgicale.

⚜ Un complément peut être apporté avec des gélules de **KUDZU** et ou d'**ACTÉE À GRAPPES NOIRES.**

- *Gélules dosées à 250 mg de Kudzu :* 2 le matin et le soir au cours du repas, en cure de 3 semaines, pause 1 semaine et renouveler sur 6 mois pour juger de l'amélioration.
- *Gélules dosées à 550 mg d'extrait standardisé à 1 mg de triterpène d'Actée à grappes noires :* 1 matin et soir, en cure de 3 semaines, pause 1 semaine et reprise. À faire sur 6 mois.

⚠ *Attention :* ces plantes contiennent des molécules phyto-œstrogènes, elles sont contre-indiquées par principe de précaution aux femmes ayant des antécédents de cancers hormono-dépendants. Prises sur le long terme par les femmes, elles peuvent perturber le cycle

menstruel, dans ce cas ne les prendre que 2 semaines par mois du 1er au 14e jour du cycle (soit du 1er jour des règles jusqu'à l'ovulation pour celles qui ont des cycles réguliers sur 28 jours). Ne pas les prendre en cas de grossesse.

- Les feuilles de **MÉLILOT, MÉLISSE, PASSIFLORE, AUBÉPINE, CALAMENT** seront utiles pour détendre nerveusement, aider le sommeil des personnes souffrant d'acouphènes et « à cran ».
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe de Ginkgo et 1 de Pervenche dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire les 2 tasses dans la journée.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin pendant 6 mois.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir pendant 6 mois.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner pendant 6 mois.
- Les bourgeons de **GINKGO** et de **SORBIER** : à effet microcirculatoire, ils luttent contre les bourdonnements d'oreille.
  - *Gouttes BMG :* 5 de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.
- L'EPS de **GINKGO** pour les vertus microcirculatoires cérébrales.

- 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau matin, midi et soir, hors des repas en cure de 3 semaines par mois.

⚠ *Contre-indications :* pas de Gingko en cas d'hémophilie, traitement anticoagulant, 3 jours avant une opération chirurgicale.

AROMATHÉRAPIE

- HE de **LENTISQUE PISTACHIER**, HE d'**HÉLICHRYSE ITALIENNE**, HE de **CYPRÈS TOUJOURS VERT.**
  - *À appliquer :* 1 goutte de l'une des HE, diluée dans un peu d'huile de macadamia ou de calophylle à masser derrière l'oreille pendant 7 jours matin et soir, puis alterner avec une autre HE. Sinon faire directement le mélange des 3 HE à parts égales dans un flacon et utiliser 1 goutte de la synergie.

ALIMENTATION

- Éviter les aliments tels que le chocolat, le cacao, les bananes mûres, le vin, les alcools à base de céréales (bière), le fromage, le soja, les agrumes, le sucre et les produits sucrés ; les édulcorants de synthèse type aspartame et acésulfame K, les

médicaments à base de salicylates (acide salicylique, aspirine), le glutamate monosodique (E621 ou GMS = exhausteur de goût) et enfin l'excès de café.

- Hormis ces évictions, miser sur une alimentation équilibrée, variée et diversifiée, suivant le cycle des saisons et mettant à l'honneur les poissons gras, les huîtres, le foie de veau, l'ail, l'oignon, l'huile d'olive pour leur effet sur la circulation sanguine.

- Pratiquer la méditation ou toute autre technique permettant de se détendre et de faire abstraction des acouphènes. Tester l'ostéopathie, l'acupuncture, l'auriculothérapie, l'homéopathie, les soins énergétiques qui peuvent aussi aider dans ce cas.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **RUTINE**, bioflavonoïde anti-inflammatoire, renforce la paroi des capillaires sanguins. Elle pourrait se révéler utile dans l'amélioration des acouphènes.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 le matin au petit-déjeuner et 1 au dîner pendant 6 mois.

AÉROPHAGIE, BALLONNEMENTS

Le ventre gonflé, les rots, les gaz dans le ventre, les pets plus ou moins odorants, voilà le lot quotidien de tous ceux en proie à leurs désordres digestifs.

Stress, alimentation sur le pouce ingérée en parlant, consommation excessive de sucreries et chewing-gums, alimentation déséquilibrée et industrielle, perturbation de la flore intestinale, voila les principaux responsables de tous vos soucis digestifs. Mère Nature saura sans souci remédier à cela grâce à un petit rééquilibrage d'hygiène de vie.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les graines d'**ANETH**, **ANIS VERT**, **CUMIN**, **CORIANDRE**, **CARVI**, **FENOUIL**, la racine de **RÉGLISSE**, les feuilles de **BASILIC**, **THYM**, **SARRIETTE**, **ORIGAN** sont dites carminatives, car elles aident à digérer en facilitant les sécrétions et la vidange de l'estomac, soulagent l'aérophagie et

absorbent et facilitent l'expulsion des gaz intestinaux tout en ayant une action antiputride qui évite les fermentations et donc les gaz malodorants.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe d'une des plantes ou d'un mélange de 5 plantes citées dans 50 cl d'eau froide, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et infuser 10 minutes. Filtrer et boire une tasse de 25 cl 10 minutes avant le repas ou 1 heure après, le midi et le soir et à volonté dans la journée si besoin.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le midi et 2 le soir pendant le repas en cure de 3 semaines par mois en cas d'aérophagie récurrente, au coup par coup si elle est plus anecdotique.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau en fin de repas midi et soir, et à volonté dans la journée si besoin.

⚜ Les EPS ½ **CURCUMA** + ½ **MÉLISSE** pour leurs vertus anti-inflammatoires gastro-intestinales, antispasmodiques et protectrices hépatiques, gastriques et intestinales.

- 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau avant le repas midi et soir et après si besoin, en cure de 3 semaines.
- ⚠ *Contre-indications :* pas de Curcuma chez la femme enceinte et allaitante, en cas

de calcul biliaire, de maladie hépatobiliaire ou de traitement anticoagulant.
Pas de Mélisse en cas de maladie de Basedow et traitement d'hormone thyroïdienne, antidépresseur jouant sur la recapture de sérotonine (ISRS), glaucome et traitement du glaucome.

AROMATHÉRAPIE

- HE de **BASILIC EXOTIQUE** et HE de **CORIANDRE**.
  - *À ingérer :* dans 100 ml de votre huile d'olive d'assaisonnement, verser 10 gouttes d'HE de Basilic exotique et 5 gouttes d'HE de Coriandre pour aromatiser les plats au quotidien.
- HE de **CUMIN**, HE de **CORIANDRE** ou HE de **MENTHE POIVRÉE**.
  - *À ingérer :* 2 gouttes d'une des HE ou de la synergie des 3 à parts égales sur une boulette de mie de pain à avaler en fin de repas, en cure de 7 à 10 jours.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser d'HE de Menthe poivrée pendant toute la grossesse, l'allaitement, chez les enfants de moins de 6 ans, les seniors fragiles et les épileptiques.
- HE de **CLOU DE GIROFLE**. Elle aide à digérer et

a la capacité d'être bifidogène, c'est-à-dire qu'elle participe au réensemencement d'une flore saine. C'est cependant une HE majeure à large spectre qu'on emploie avec précaution car elle est très puissante et dermocaustique (elle brûle la peau), donc toujours à associer en interne avec l'essence de **CITRON** et ne jamais manipuler pure sur la peau.

- *À ingérer :* 1 goutte associée à 1 goutte d'essence de Citron sur une boulette de mie de pain à avaler en milieu de repas sur 3 à 5 jours maximum.
- ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser d'HE de Girofle pendant toute la grossesse, l'allaitement, chez les enfants de moins de 6 ans et sur une durée supérieure à 1 semaine.

ALIMENTATION

- Manger le CRU avant le CUIT afin d'éviter les fermentations. Consommer les fruits en début de repas ou 2 heures après en collation. Ne pas boire en mangeant, le moins possible, disons. Éviter de parler en mangeant pour ne pas avaler trop d'air en même temps, restez sociable tout de même, d'ailleurs Maman ne disait-elle pas de ne pas parler la bouche pleine ?
- Éviter les fruits et jus acides : orange,

mandarine, pamplemousse, citron, ainsi que le café, le thé, le chocolat chaud et les boissons cacaotées, les sodas en général et surtout ceux à base de cola.

- Ajouter à cette liste les aliments riches en :
  - – additifs : souvent indigestes dans le cidre, la bière, le sirop, les sodas ;
  - – tanins : dans le vin, le café et le thé ;
  - – alcool : tous en général et surtout la bière car la fermentation alcoolique des céréales est vraiment inadaptée à notre système digestif ; enfin bannir les chewing-gums.
- Augmenter graduellement la quantité et la fréquence d'aliments fermentés comme la choucroute, la soupe miso, le tempeh, le kimchi, le kéfir de lait ou de fruits. Ils permettent de nourrir la flore intestinale. Néanmoins, apportés en trop grande quantité et récurrence, ils peuvent aggraver les symptômes, modération donc !
- Les aliments antigaz sont l'ail et le gingembre à utiliser en poudre et à saupoudrer un peu partout. Finir le repas par une tisane de menthe poivrée puis dans l'heure qui suit prendre la tisane citée dans la partie Phytothérapie à base d'anis, graines de fenouil, coriandre, réglisse et thym par exemple.
- Jouer judicieusement avec les associations alimentaires.

Éviter :

– *protéine forte + amidon fort :* viande, poisson, œuf, crustacé, fromage cuit + riz, blé, pâte, pain,

sarrasin.

– *amidon fort + aliment acide :* riz, blé, pâte, pain, sarrasin, maïs, orge, millet, épeautre, seigle + citron, orange, pamplemousse, tomate, ananas, fruit de la passion, kiwi, myrtille, cerise, groseille, fraise, framboise, abricot, mûre, pomme, poire, prune, mangue, pêche.

Privilégier :

– *amidon faible + protéine forte :* pomme de terre, potiron, patate douce, châtaigne, boulgour, pilpil, biscotte + viande, poisson, œuf, crustacé, fromage cuit.

– *amidon fort + protéine faible :* riz, pâte, blé, pain, sarrasin + champignon, soja, lentille, pois frais, tempeh, algue, noix, sésame, tofu, amande, noisette.

Les légumes se marient avec tout. Les fruits se marient avec les fromages frais (yaourt, fromage blanc, chèvre frais, brebis frais, petit-suisse, ricotta…) et les légumes.

Le melon, la pastèque, le sucre et le miel sont des aliments célibataires, ils se mangent seuls !

Manger dans le calme, en mastiquant suffisamment ! La digestion commence dans la bouche grâce aux enzymes contenues dans la salive. En gobant les aliments, l'insalivation est insuffisante de même que le broyage. L'estomac n'ayant pas de dents, je le rappelle, cela allonge considérablement le temps de la vitesse à laquelle l'estomac brasse les aliments avec son acide chlorhydrique pour les « émietter » et les envoyer

à l'intestin grêle, donc **mâcher** !

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **CHLOROPHYLLE** : verte à souhait, elle régularise la flore intestinale en tamponnant l'excès d'acidité du milieu favorable à la croissance d'une mauvaise flore fongique (candidose) et bactérienne.
  - *Extrait liquide de chlorophylle :* 5 gouttes dans un verre d'eau en fin de repas midi et soir pendant 1 mois.
  - *Gélules dosées à 100 mg :* 1 pendant le repas midi et soir.

- **PROBIOTIQUE** : tout d'abord un petit cours sur ce que sont les pré/pro/symbiotiques.

• *Un PRÉbiotique* est une substance non digestible qui sera utilisée par des bifidobactéries pour se multiplier. Les prébiotiques les plus connus sont l'inuline, tirée de la chicorée, la gomme d'acacia, les fructo-oligo-saccharides (FOS), la raftiline et le raftilose.
• *Un PRObiotique* est une bactérie qui supplée un déficit ou un déséquilibre de la flore intestinale.
• *Un SYMbiotique* est l'association d'un prébiotique + un probiotique.

Dans le cas de ballonnements, on ne donne QUE des

probiotiques car les prébiotiques ont le désagréable (mais non grave) effet secondaire de provoquer des ballonnements, qu'on cherche ici à limiter ! Donc choisir un PRObiotique dosé au moins à 3 milliards de souches à base de 1 à 4 des souches suivantes : *Lactobacillus rhamnosus, L. acidophilus, Bifidobacterium bifidum, B. longum, B. plantarum*.

- 1 gélule au coucher pendant 1 mois.

ALLAITEMENT

Le stimuler

Pour allaiter, l'important c'est déjà de boire. D'où l'intérêt des tisanes ! Ces plantes goûtues sont multitâches, carrément 3 en 1. Elles stimulent la lactation tout en typant le lait d'une saveur qui stimulera la succion de bébé et lui seront enfin bénéfiques par leur action anticolique.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les graines de **FENOUIL**, **CARVI**, **ANIS VERT**, cônes de **HOUBLON**, feuilles de **GALÉGA** activent la sécrétion de lait des femmes allaitantes tout en étant anticolique pour le bébé.
    - *Décoction :* 4 cuillères à café d'une des plantes ou d'un mélange des 5 à parts égales par litre d'eau froide, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et infuser 10 minutes. Filtrer et boire le litre chaud ou froid dans la journée.

Compléter avec de l'eau à côté, il est en effet conseillé de boire près de 2 litres par jour.

Tisane à poursuivre tout le temps que dure l'allaitement. Il est possible de donner 1 cuillère à café de cette tisane au bébé qui souffrirait de coliques après la tétée. De même il est possible de se servir de cette tisane pour diluer la poudre de lait des bébés nourris au biberon pour prévenir les coliques.

- La **MORINGA**, plante originaire d'Inde, est riche en nombreux nutriments en quantité remarquablement élevée : calcium, fer, potassium, magnésium, vitamines B, protéines, et les 8 acides aminés essentiels, en plus de divers oligo-éléments et de propriétés galactogènes. D'où son surnom pompeux « L'Arbre de vie » qui lui semble attribué à juste titre. Accompagnant la grossesse comme l'allaitement, elle est bénéfique à la maman comme au jeune bébé pour pallier carence et fatigue.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café le matin et en début d'après-midi dans un verre d'eau ou de jus de pomme ou une compote, à maintenir sur la durée de l'allaitement puis à poursuivre en cas de fatigue.

AROMATHÉRAPIE

- Choisir des complexes dédiés déjà préparés, type « Allaitement harmonieux » est ce que je conseille préférentiellement pour éviter les risques de surdoses.
    - *À ingérer :* 1 goutte sur un carré de sucre ou une petite cuillère de miel 3 à 6 fois par jour 10 minutes avant chaque tétée.

ALIMENTATION

- C'est l'apport hydrique qui compte pour produire suffisamment de lait et rassasier le bébé, donc boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau ou de tisane par jour. Le café et le thé ont des molécules excitantes qui passent dans le lait maternel, ils sont donc déconseillés en grande quantité.
- L'allaitement fait consommer beaucoup d'énergie à la mère, ce qui est pratique pour perdre plus vite le poids pris pendant la grossesse. Les apports énergétiques sont augmentés de 500 à 600 kcal/jour, c'est-à-dire qu'aux 3 repas quotidiens, sont ajoutées 1 à 2 collations : 1 poignée d'oléagineux dans la matinée, 1 fruit et un fromage blanc au goûter.
- Les besoins en calcium sont maintenus à 1 000 mg/jour, apportés par les produits laitiers, amandes, sardines avec arêtes, fruits et légumes frais de saison.
- L'équilibre alimentaire est de rigueur.

– *Au petit-déjeuner*. Pain complet beurré, 1 œuf ou 40 grammes de fromage, une boisson chaude : thé vert léger, chicorée, tisane de romarin ou de thym plutôt que café.
– *Au déjeuner*. Une bonne portion de protéines animales – viande ou poisson ou œufs (si pas présents le matin) –, des légumes, des féculents, notamment des légumineuses, sources de protéines végétales – lentilles, haricots secs, pois cassés, fèves, pois chiches. Le tout avec 2 bonnes cuillères à soupe d'huile (1 d'olive, 1 de colza) et des herbes aromatiques, notamment fenouil, anis, basilic, coriandre, badiane. Un produit laitier et un dessert de fruit.
– Au dîner, la même chose en diminuant les quantités de féculents et de protéines animales.

- La carotte râpée, la salade de lentilles vertes, le millet et le quinoa, la soupe de topinambours et de cresson, les flocons d'avoine, sont à inviter au menu pour leurs propriétés galactogènes.
- Les aliments riches en manganèse favorisent aussi la production de lait : ananas, flocons d'avoine, céréales complètes, haricots secs, épinards et thé léger.
- Accompagner le tout de bière sans alcool et votre allaitement sera au top !
- En revanche, bannir le persil, la sauge, l'aneth,

l’oseille, le chou vert et l’artichaut.

Le stopper

- Faire tout l’inverse : boire beaucoup moins de liquide, assaisonner de beaucoup de persil et d’oseille, manger du poulet à la sauge avec du chou vert, des artichauts.
- Bannir les anis.
- Boire de petites quantités de tisane de pervenche, artichaut et sauge ou les prendre en gélules en compléments alimentaires.

ALLERGIE, INTOLÉRANCE

Les allergies et intolérances ne font qu'augmenter ces dernières années. Elles ne font pas intervenir les mêmes soldats de notre système immunitaire.

Les allergies mettent en jeu les immunoglobulines E (IgE) et entraînent des manifestations rapides et parfois graves allant jusqu'au choc anaphylactique. Les intolérances mettent en jeu les immunoglobulines G (IgG) et sont plus lentes à arriver, parfois en 48 heures, avec des symptômes très divers, désagréables mais pas vitaux.

Dans les deux cas il s'agit d'une sur-réaction de l'immunité, que ce soit aux aliments, aux pollens, aux acariens, etc.

Les traiter revient à travailler sur l'inflammation, la flore et la porosité intestinales pour moduler la réaction du système immunitaire.

PHYTOTHÉRAPIE

- La feuille de **PLANTAIN LANCÉOLÉ** est antihistaminique, doublée d'une activité antibactérienne, antispasmodique et antivirale. C'est LA plante par excellence en cas d'allergie saisonnière avec manifestations de toux et de larmoiements.
- Les feuilles de **DESMODIUM** inhibent l'action de l'histamine sur les muscles lisses, c'est par ailleurs une bonne plante pour le foie, organe clé des réactions allergiques et d'intolérance.
    - *Décoction :* 3 cuillères à soupe dans 75 cl d'eau froide, porter à ébullition et laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans la journée avant les repas.
      Contre les yeux irrités, imbiber des compresses de la décoction de Plantain et poser sur les yeux.
    - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir dans de l'eau avant les repas.
    - *Poudre :* 1 cuillère à café de poudre dans de l'eau ou de la compote matin et soir.
    - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 matin, midi et soir en début de repas.
- La feuille d'**ORTIE PIQUANTE** sature les récepteurs à l'histamine qui ne peut alors plus s'y loger. Elle est très efficace si la cure est faite 2 mois en amont.
    - **Prévention.** *Décoction :* 2 cuillères à soupe de feuilles d'Ortie dans 50 cl d'eau

froide, porter à ébullition et laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans la journée. Commencer 2 mois avant la saison des pollens.

- **Symptomatique.** Utiliser plutôt la feuille fraîche sous forme alcoolisée : 20 gouttes de concentré végétal dans un verre d'eau 3 fois par jour en début de repas.

- Les **BOURGEONS DE CASSIS** et de **VIORNE** : pour leurs vertus antihistaminiques, cortisone-like, donc très anti-inflammatoires des encombrements ORL, stimulantes, drainantes des poumons, utiles contre les manifestations allergiques chroniques.
  Éviter la prise après 17 heures car comme le bourgeon de cassis soutient les glandes surrénales il tonifie l'organisme et pourrait gêner le sommeil.
  - *Prévention :* 5 gouttes BMG de chaque le matin, 1 mois avant la saison des pollens.
  - *Symptomatique :* 7 gouttes BMG de chaque le matin, le midi et à 16 heures.

- Les bains de vapeur d'**ACHILLÉE MILLEFEUILLE** ou de **CAMOMILLE**, riches en chamazulènes, molécules antihistaminiques et anti-inflammatoires, décongestionnent les sinus.
  - 1 cuillère à soupe de plantes dans 20 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes et

inhaler les vapeurs.

- L'EPS de ½ **DESMODIUM** + ½ **PLANTAIN** pour ses vertus antiallergiques.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Desmodium chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant de moins de 12 ans.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE d'**ESTRAGON** est l'huile essentielle antihistaminique majeure grâce à son action sur le foie. Elle est utile lors des rhinites saisonnières, en prévention comme en curatif. L'HE d'**EUCALYPTUS RADIÉ** aide à décongestionner les voies ORL supérieures.
  - *À ingérer :* 1 goutte d'HE d'estragon et 1 goutte d'HE d'Eucalyptus radié sur un sucre à laisser fondre sous la langue matin et soir, 3 semaines par mois en prévention. 2 gouttes déposées sur une boulette de mie de pain 4 fois par jour en curatif.
  - *À respirer :* directement au flacon d'Eucalyptus radié ou en déposer 2 gouttes sur un mouchoir en coton et inspirer profondément, ou 5 gouttes dans un bol d'eau frémissante et respirer profondément

les vapeurs.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser d'HE d'Estragon et d'Eucalyptus radié pendant le premier trimestre de la grossesse et l'allaitement.

ALIMENTATION

- Miser sur les oignons rouges et jaunes, la pomme de terre avec la peau, l'ail, le brocoli, du thé noir et du jus de raisin noir pour leur richesse en quercétine, cette molécule antiallergique par excellence.
- L'huile de Périlla est excellente contre les manifestations car elle inhibe une enzyme responsable des réactions inflammatoires et inhibe aussi la libération d'histamine, source majeure de réaction allergique : 1 cuillère à soupe midi et soir à cru dans l'assiette.
- Éviter les aliments auxquels une intolérance ou une allergie est connue, ainsi que les produits laitiers, farineux et les sucres. Enfin, les aliments riches en histamine et tyramine, dont voici la liste quasi exhaustive, sont à écarter :
  - bière, cidre, liqueur et vin surtout blanc ;
  - charcuteries emballées, charcuterie fumée, saucisson sec, foie de porc, saucisse, saucisson, salami ;
  - emmental, parmesan, roquefort, gouda,

camembert et cheddar ;
– fruits frais, jus, glaces, sorbets et confitures d'agrumes, de fraise, d'ananas, de banane, de mangue et papaye ;
– levure de bière, noix, noisette et cacahuète, sauce tamari ;
– choucroute, épinards, fèves, lentilles, haricots, petits pois et tomate ;
– coquillages et crustacés, poissons gras frais et en conserve : hareng, anchois, maquereau, sardine, saumon, thon, saumon fumé, œufs de poissons ;
– viandes en conserve, bœuf, veau, gibier ;
– chocolat et blanc d'œuf.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **QUERCÉTINE**
  - *Comprimés dosés à 700 mg :* 1 en prévention 1 mois avant l'arrivée des pollens et 2 pendant la crise allergique.

- Les **ŒUFS DE CAILLE** : ils ne contiennent pas d'albumine, la molécule allergisante des œufs, et modulent les réactions du système immunitaire face aux agressions des pollens. Sans effets indésirables ils sont une vraie aide pour tous ceux qui éternuent et ont la larme à l'œil dès l'arrivée

des pollens.

- *Comprimés :* 1 à 3 par jour à laisser fondre sous la langue puis boire un peu d'eau ensuite. Commencer la cure en prévention 2 à 3 semaines avant l'arrivée des pollens.

- L'**HUILE DE PÉRILLA** en capsules dosées à 50 mg d'extrait délipidé de Périlla. Il existe des complexes associant des prébiotiques (fructo-oligo-saccharides – FOS) qui stimulent la croissance d'une bonne flore intestinale renforçant ainsi les défenses immunitaires.
  - **En prévention.** *:* 1 capsule au réveil à jeun et 1 dans l'après-midi à distance des repas. En crise : 2 gélules au réveil et 2 dans l'après-midi en dehors des repas.

- L'**HUILE DE NIGELLE** : stimulante des défenses immunitaires, elle est antiallergique grâce à sa nigellone. Elle réduit les manifestations de rhinite saisonnière liée aux pollens et les démangeaisons cutanées associées.
  - *Capsules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner. Les repas doivent contenir des matières grasses pour que l'huile de nigelle soit mieux assimilée.

- La **L-GLUTAMINE** : c'est un acide aminé dont se servent les cellules intestinales pour maintenir leur intégrité et donc l'étanchéité de la paroi du tube digestif. Celle-ci est justement poreuse lors d'intolérance alimentaire, d'allergie et d'autant

plus sensible aux inflammations et aux perturbations de la flore intestinale.

- *Gélules dosées à 500 mg :* 1 le matin à jeun et 1 gélule le soir au coucher, en cure de 50 jours.

- Un **SYMBIOTIQUE** car le berceau de l'immunité c'est notre flore intestinale. **PROBIOTIQUE** : *Bifidobacterium lactis, Lactobacillus plantarum, L. salivarus, L. acidophilus* + **PRÉBIOTIQUE** : fructo-oligo-saccharide (FOS), inuline.
  - *Gélules dosées au moins à 5 milliards :* 1 le matin à jeun et 1 le soir au coucher, en cure de 1 mois. À commencer après 20 jours d'une cure de Glutamine, puis prendre les 2 ensemble jusqu'à la fin des cures respectives.

ALZHEIMER, PARKINSON

La maladie d'Alzheimer est une dégénérescence cérébrale qui attaque notamment la mémoire. Elle est due en partie à l'aluminium présent dans les casseroles et poêles, le papier-alu pour conserver nos restes ou faire nos papillotes, les vaccins ; les métaux lourds contenus dans les océans qui se retrouvent dans les poissons gras que nous mangeons, surtout s'ils sont hauts dans la chaîne alimentaire (espadon, saumon) ; une moindre sollicitation intellectuelle… qui engendrent la perte de mémoire immédiate et à court terme chez le sujet. Lui, ne s'en rend pas compte, même s'il a parfois des phases de lucidité sur ce qui lui arrive, c'est souvent dans le déni de la maladie que se réfugient ces patients. Au final, c'est surtout pour la famille et les accompagnants que cela se révèle difficile à gérer.

La maladie de Parkinson est une altération de la gaine de myéline qui entoure nos nerfs. Ces interruptions de gaine de myéline engendrent des « sauts » de l'influx nerveux qui altère la mobilité : tremblements des membres, perte de la dextérité et des mouvements fins, difficulté d'élocution. C'est une maladie évolutive qui

finit par devenir très invalidante. La carence en dopamine, tyrosine, choline et la perméabilité intestinale sont typiques de cette maladie.

PHYTOTHÉRAPIE

- Le **GINKGO**, puissant antioxydant, est une plante mémo-active puisqu'elle agit sur la microcirculation cérébrale, la transmission de l'influx nerveux et la protection du déclin cognitif lié à l'âge. La **PERVENCHE** forme un binôme gagnant avec le Ginkgo dans la maladie d'Alzheimer.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir pendant le repas.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plante pour 50 cl d'eau froide, laisser bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 40 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.
- La **BACOPA** et la **GOTU KOLA** : plantes ayurvédiques majeures de la mémoire, elles stimulent et entretiennent les fonctions cognitives et améliorent les troubles neurologiques et convulsifs, en cas d'Alzheimer.
  - *Gélules dosées à 100 mg de Bacopa standardisées à 20 % de bacosides :* 2 le matin, 2 le midi avant le repas.

- *Gélules dosées à 350 mg de Gotu kola:* 3 avant le dîner.

- La **RHODIOLE** est une plante adaptogène, bonne stimulante du tonus physique, intellectuel et immunitaire. Des essais cliniques ont montré une atténuation des symptômes dans la maladie de Parkinson puisqu'elle stimule notamment la dopamine.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau, un yaourt ou une compote matin et soir avant les repas.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir pendant le repas.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plante pour 50 cl d'eau froide, laisser bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 40 gouttes dans un verre d'eau au petit-déjeuner et à 15 heures.

- Le **POIS À GRATTER** est un précurseur de dopamine, fort utile en cas de Parkinson car elle est insuffisante, et en hormone de croissance, fabuleuse hormone anti-âge. Pris en même temps que le **TRIBULE TERRESTRE**, cela accroît la quantité de L-dopa qui atteint le cerveau. Le tribule inhibe une enzyme qui dégrade la dopamine (la monoamine oxydase, c'est le cas des antidépresseurs de la classe des IMAO).
  - *Gélules dosées à 333 mg de Pois à*

gratter standardisées à 15 % de L-dopa : 2 au petit-déjeuner.

➔ *Gélules dosées à 450 mg de Tribule terrestre standardisée à 40 % de saponines :* 2 au déjeuner.

⚠ *Contre-indications :* en cas de prise d'antidépresseurs de la classe des IMAO car son effet s'y ajoute.

- Les **BOURGEONS DE SÉQUOIA** et **D'AULNE** : tous deux sont spécifiques de la personne âgée, stimulants intellectuels et de la mémoire.

  ➔ 5 gouttes BMG de chaque dans un verre d'eau le matin et à 15 heures, entre les repas.

- L'EPS de ½ **GINKGO** + ½ **GINSENG** pour les vertus microcirculatoires cérébrales et psychostimulantes.

  ➔ 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau le matin et à 14 heures, hors des repas.

  ⚠ *Contre-indications :* pas de Gingko en cas d'hémophilie, traitement anticoagulant, 3 jours avant une opération chirurgicale.

  Pas de Ginseng chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas d'hypertension sévère, psychose, traitements antidépresseurs IMAO, antimigraineux triptan, anticoagulant et digitaline.

Utiliser 2 à 3 plantes au choix ci-dessus (Ginkgo, Bacopa et Rhodiole par exemple) en cure de 2 mois puis alterner

avec les autres (Pervenche, Mucuna, Gotu kola) sur 2 mois également. Y associer 1 ou 2 des compléments alimentaires cités ci-après, les alterner et poursuivre à vie tout en stimulant intellectuellement la personne.

C'est pour les accompagnants que ces pathologies sont les plus lourdes à vivre, souvent les patients n'ont pas toujours conscience de leur état, pensez donc à vous protéger grâce à des plantes calmantes ou au contraire stimulantes selon vos besoins.

Un soignant/aidant utile est un soignant bien portant, alors ménagez-vous !

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **ROMARIN 1,8 CINÉOLE** et **À VERBÉNONE**, l'HE de **MENTHE POIVRÉE**, l'HE de **PIN SYLVESTRE** et l'HE de **CLOU DE GIROFLE** favorisent la concentration et dynamisent les fonctions cérébrales.
  - *À respirer :* en inhalation au flacon.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser l'HE de Menthe poivrée chez les épileptiques.
- Pour les accompagnants, l'HE de **VERVEINE CITRONNÉE** est liée à la symbolique de l'espoir et la gaieté, elle saura vous aider quand vous vous sentirez découragé, sans issue optimiste.
  - *À respirer et à appliquer :* respirer profondément au flacon, sinon en déposer

2 gouttes diluées dans 1 cuillère à café d'huile végétale de noyaux d'abricots, se masser l'intérieur des avant-bras et respirer 5 fois de suite profondément.

ALIMENTATION

- Adopter une alimentation équilibrée et variée riche en antioxydants comme le Sélénium présent dans les céréales, produits laitiers, poisson, viande, germe de blé, levure de bière, ail, oignon et la plupart des fruits.
- Les bonnes matières grasses sont à apporter, notamment les oméga 3 issus de poissons : sardines, maquereaux et anchois à privilégier au saumon (qui contient pas mal de métaux lourds !). Les oméga 3 issus des végétaux sont intéressants par le biais des huiles de lin, colza, noix et cameline et les oléagineux : noix, noisette, amande. Parsemer aussi les salades de graines de lin, préalablement moulues c'est encore mieux.
- Enfin, l'huile de coco est l'indispensable à intégrer aux menus. Riches en triglycérides à chaîne moyenne (TCM), ces matières grasses sont capables de produire des molécules (cétones) qui arrivent au cerveau et permettent aux neurones de mieux fonctionner. En effet, normalement la nourriture principale des neurones est le sucre sous forme de glucose. Or dans Alzheimer et

Parkinson, le métabolisme du glucose est perturbé, rendant insuffisante la quantité de sucre parvenant aux neurones. Ces maladies sont d'ailleurs appelées diabète de type 3. Or, le corps humain étant bien fait, une parade existe pour que perdure le fonctionnement du cerveau : l'utilisation par les neurones des corps cétoniques au lieu du glucose. Et c'est justement là qu'intervient l'huile de coco avec ses TCM qui sont transformés par le foie en corps cétoniques capables de passer la barrière hémato-encéphalique, autrement dit d'accéder aux neurones. Cependant, outre ces TCM, elle contient aussi des graisses saturées qui rendent l'huile de coco peu digeste. Commencer par des petites doses (1 cuillère à café) tous les matins au petit-déjeuner puis en intégrer progressivement au déjeuner et au dîner. Enfin, atteindre jusqu'à 50 grammes répartis sur la journée pour assurer un flux constant de TCM au cerveau.

- Cacahuètes, huile d'olive, raisin, vin rouge et fruits rouges contiennent du resvératrol, un polyphénol qui participe au bon fonctionnement cardiovasculaire et qui est aussi une molécule de longévité.
- User sans modération du romarin comme herbe aromatique lors des barbecues. Puissant antioxydant, il s'oppose aux réactions cancérigènes provoquées par les fortes chaleurs.
- Boire 1 verre de jus de Grenade au petit-déjeuner chaque matin pour son apport en

antioxydants qui stoppent la destruction des cellules nerveuses.

- Utiliser du matériel de cuisson en bon état : pas de poêles antiadhésives dont le revêtement est rayé. Couvrir les restes avec du film alimentaire plutôt que du papier d'aluminium, et faire les papillotes dans du papier sulfurisé ou, mieux, encore de l'algue Kombu séchée. On la trouve en boutique d'alimentation biologique sous forme séchée, il suffit de la réhydrater dans un bol d'eau chaude où elle se dessalera, puis d'enrouler un filet de poisson dedans et mettre au four. Cela donne un goût iodé et une chair tendre au poisson, et surtout cela épate les convives, parsemer de gomasio et c'est parfait !
- Fuir le colorant E173, c'est de l'aluminium !
- Pour le reste, respecter une alimentation variée équilibrée avec tous les groupes d'aliments (sauf les produits laitiers à modérer : 1 par jour) à chaque repas : 2 portions de protéines (animales et/ou végétales), 2 portions de céréales et féculents semi-complets ou complets, 3 portions de corps gras, 3 portions de pain au levain/complet/aux céréales, 1 laitage ou 1 fromage quotidien, 2 portions de légumes, 2 à 3 portions de fruits, de l'eau.
- Penser à faire manger les patients atteints d'Alzheimer, car ils oublient et, sans surveillance, peuvent rapidement perdre du poids.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR ALZHEIMER

- Les **OMÉGA 3** de poissons, bonnes graisses anti-inflammatoires dont a besoin le cortex nerveux pour fonctionner.
  - 3 gélules au petit-déjeuner de sorte d'avoir minimum 1 gramme par jour d'EPA et de DHA, toujours indiqués sur l'emballage.

- Le champignon **HÉRICIUM** est précieux pour lutter contre la maladie d'Alzheimer car il prévient et retarde le déclin cognitif lié à l'âge en prévention et en curatif. Il stimule la régénération des cellules nerveuses et la mémoire. Cures de minimum 3 mois.
  - *Ampoules de 10 ml dont 1 gramme d'Héricium :* 1 le matin et 1 le soir au début du repas.
  - *Gélules dosées à 335 mg d'Héricium :* 1 le matin, 1 le midi, 1 le soir, 20 minutes avant les repas.

- La **L-CARNOSINE** s'oppose à la glycation des protéines, notamment l'amyloïde bêta retrouvée en grande quantité dans la maladie d'Alzheimer. Ses effets préventifs antivieillissement global la classent dans les supplémentations de base des maladies de la sénescence.

- *Gélules dosées à 330 mg :* 1 le matin à jeun et 1 le soir au coucher.

- La **L-CARNITINE** stimule la libération de l'acétylcholine, un neurotransmetteur messager de la mémoire.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 1 loin du repas.

- L'**ACIDE ALPHA-LIPOÏQUE**, antioxydant capable de passer la barrière hémato-encéphalique et d'agir aussi bien en milieu aqueux qu'en milieu gras, il est un des rares à avoir cette double action. Cela le rend utile dans la lutte contre les radicaux libres et métaux lourds du cerveau.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 à jeun le matin.

- La **LÉCITHINE DE SOJA**, un phospholipide (là encore une graisse) qui joue un rôle dans le métabolisme du phosphore, indispensable pour l'assimilation des données.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café midi et soir à saupoudrer sur ses aliments.
  - *Gélules dosées à 400 mg :* 2 le midi et 2 le soir au repas.

- Le **SÉLÉNIUM** : antioxydant qui prévient le déclin cognitif. Indispensable dès 50 ans.
  - *Comprimés de 100 mcg :* 1 tous les matins au petit-déjeuner, à vie.

- Le **RESVÉRATROL** est l'antioxydant retrouvé dans le vin rouge, c'est un facteur de longévité

- *Gélules dosées à 100 mg :* 1 matin et soir au cours du repas.

- Le **SILICIUM** aide à la détoxication de l'aluminium, métal lourd impliqué dans Alzheimer, reminéralisant, anti-inflammatoire, anticrampes, c'est l'allié des seniors.
  - *Comprimés dosés à 100 mg d'acide orthosilicique :* 1 le midi, 1 le soir en début de repas, à vie.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR PARKINSON

- Les **OMÉGA 3** de poissons, bonnes graisses anti-inflammatoires dont a besoin le cortex nerveux pour fonctionner.
  - 3 gélules au petit-déjeuner de sorte d'avoir minimum 1 gramme par jour d'EPA et de DHA, toujours indiqués sur l'emballage.

- Le **RESVÉRATROL** est l'antioxydant retrouvé dans le vin rouge, c'est un facteur de longévité.
  - *Gélules dosées à 100 mg :* 1 matin et soir au cours du repas.

- Le champignon **HÉRICIUM** est précieux pour lutter contre la maladie de Parkinson car il stimule

la synthèse du facteur de croissance neuronal et renforce la gaine de myéline. Ainsi il améliore la conductibilité de la plaque nerveuse et atténue les tremblements. Cures de minimum 3 mois.

- *Ampoules de 10 ml dont 1 g d'Héricium :* 1 le matin et 1 le soir au début du repas.
- *Gélules dosées à 335 mg d'Héricium :* 1 le matin, 1 le midi, 1 le soir 20 minutes avant les repas.

- **SAMe** : la S-adénosyl-méthionine est un acide aminé utile en cas de dépression, fréquente lors de la maladie de Parkinson, mais aussi bienvenue pour ses propriétés anti-inflammatoires musculaires et articulaires et le vieillissement cérébral.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 le matin, 1 le soir avant le repas.

- **L-Glutamine** : acide aminé qui lutte contre l'hyperperméabilité intestinale et restaure la fonction barrière de l'intestin.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir avant les repas, en cure de 3 mois renouvelable.

- **L-Tyrosine** : acide aminé précurseur de dopamine mais contre-indiqué avec les médicaments antiparkinsoniens, donc intéressant pour quelqu'un à qui on vient de détecter la maladie et qui n'est pas encore médiqué. Il ne convient pas non plus associé à la L-dopa,

contenue dans la Rhodiole et le Pois à gratter, donc faire des cures de 2 mois Rhodiole + Pois à gratter puis pause de 2 mois pendant lesquelles vous faites une cure de L-Tyrosine.

➔ *Gélules dosées à 500 mg de L-Tyrosine :* 2 au réveil à jeun.

⚠ *Contre-indications :* en cas de grossesse, allaitement, hypertension, hyperthyroïdie, arythmie, mélanome malin, angor, prise de L-dopa.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- Ils sauront se révéler utiles pour les accompagnants et la famille de la personne touchée par ces maladies.
- En cas de défaitisme et de perte d'espoir : la **GENTIANE** (Gentian) et l'**AJONC** (Gorse) sauront faire renaître espoir et optimisme.
- En cas d'extrême dévouement, d'amour inconditionnel pour l'autre qui ne permet plus un minimum d'intimité à chacun, la **CHICORÉE** (Chicory) saura laisser s'installer une distance minimale nécessaire.
- À l'inverse, la **CENTAURÉE** (Centaury) aidera ceux qui se donnent trop à l'autre, à leur détriment, à oser s'affirmer et prendre du temps pour soi.
- Pour les clowns tristes, qui prétendent que tout

va bien et qu'ils font face alors qu'ils souffrent, l'**AIGREMOINE** (Agrimony) saura aider au parler-vrai pour s'ouvrir aux autres de ses soucis.

- Pour ceux qui se sentent à bout et épuisés, l'**OLIVE** (Olive) saura redonner énergie et combativité.
- Pour ceux qui s'irritent des défaillances de l'autre, du manque de progrès, de la lenteur de la prise en charge, l'**IMPATIENCE** (Impatiens) procurera indulgence face aux rythmes de chacun.
- Pour ceux qui ne se sentent pas les épaules pour assumer une telle charge, l'**ORME** (Elm) aidera à révéler les compétences et possibilités de l'accompagnant.
- Enfin, pour les courageux qui n'abandonnent jamais, le **CHÊNE** (Oak) saura leur faire lâcher prise pour ne pas qu'ils dépassent leurs limites.

  - *Gouttes :* 2 sous la langue 1 à 5 fois par jour hors des repas.
  - *Granules :* 2 sous la langue 1 à 5 fois par jour hors des repas.

ANÉMIE

Il existe différents types d'anémie : celle liée à une carence en fer dite ferriprive, celle liée à une carence en vitamine B9 (acide folique) et celle en B12 dite pernicieuse.

Celle liée au fer est la plus courante et c'est celle qui sera développée ici. J'indiquerai tout de même les sources alimentaires de vitamine B9 et B12.

Le fer participe au bon fonctionnement du système immunitaire, à maintenir un tonus physique satisfaisant et à transporter l'oxygène dans le sang via l'hémoglobine. Une carence occasionne fatigue et fragilité immunitaire.

PHYTOTHÉRAPIE

- La feuille d'**ORTIE PIQUANTE** est la plante la plus riche en fer ainsi qu'en silice, ce qui sert à favoriser son assimilation.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de feuilles dans 50 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes hors du feu à couvert, filtrer et boire une tasse

de 25 cl en début de repas, en cure de 3 mois.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau midi et soir avant le repas.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau ou de la soupe en début de repas.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.

- La **SPIRULINE** est une algue d'eau douce très riche en fer, en acides aminés et en chlorophylle. C'est presque un aliment complet à elle seule !
  - *Comprimés :* 3 le matin et 3 le midi au cours du repas. Ils sont tout petits et se prennent facilement, en cure de 3 mois.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau ou de la soupe au repas. Attention, cette poudre verte a le goût d'algue et sent assez fort. Pour les courageux uniquement !
  - ⚠ *Contre indications :* en cas de traitement anticoagulant et de cancer.

- La **MORINGA**, plante originaire d'Inde, est riche en nombreux nutriments en quantité remarquablement élevée notamment en fer. Son usage traditionnel contre l'anémie est référencé depuis des décennies en Inde et en Afrique.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café rase le matin et en début d'après-midi dans un verre d'eau ou de jus de pomme ou une compote, à

maintenir sur 3 mois.

- Le bourgeon de **TAMARIS** active le métabolisme du fer.
  - *Gouttes BMG 1 D :* 10 sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.
- L'EPS de **GINSENG** pour ses vertus adaptogènes et stimulantes physiques, il aidera à combattre la fatigue consécutive à l'anémie.
  - 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau le matin et à 14 heures hors des repas. En cure de 2 semaines.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Ginseng en cas de grossesse, allaitement, psychose, hypertension artérielle sévère, anticoagulants, antidépresseurs IMAO et ISRS, digitaline et chez l'enfant.

ALIMENTATION

- Les aliments qui sont riches en fer sont les palourdes, les abats (foie de porc/veau/bœuf, rognons d'agneau/bœuf), les céréales infantiles, flocons de son d'avoine, les haricots de soya, les lentilles, les fruits de mer (huîtres, moules), la mélasse noire, la viande de cheval, les graines de citrouille/courge, le quinoa et les épinards notamment.

- Le boudin noir, la viande rouge, les abats, les volailles, les poissons et fruits de mer contiennent du fer héminique assimilable à 25 % environ.
- Les fruits et légumes, légumineuses et céréales, produits laitiers et œufs apportent du fer non héminique, assimilable à 5 % environ.
- L'assimilation du fer est favorisée par la vitamine C (ajouter un filet de citron sur le poisson, finir le repas par un fruit, choisir un jus de tomate en apéritif), l'association fer héminique et non héminique (viande hachée dans un chili de haricots rouge, poulet avec quinoa).
- Viande, volaille, poisson sont à inviter à chaque repas.
- Le fer est en revanche mal absorbé en présence de thé, café (plutôt 30 minutes avant le repas ou 2 heures après), le calcium, les phytates, oxalates et polyphénols à forte dose (donc pas de supplémentation de calcium au cours d'un repas, plutôt en soirée au coucher).
- Associer le plus souvent la viande rouge, la volaille, le poisson et les œufs à des légumes verts, des graines comme le sésame et la citrouille, des légumineuses (haricots secs et pois chiches), la pomme de terre bio avec la pelure, des fruits et des céréales à base de son.
- Remplacer le sucre par de la mélasse, le couscous par du quinoa, la salade par des jeunes pousses d'épinards, la pomme de terre épluchée par des lentilles pour épaissir les soupes de légumes, et ajouter des graines et des noix à vos

salades, produits laitiers, muesli.

- Concernant la carence en B9, elle est liée à l'alcoolisme, la malnutrition, des maladies de l'intestin, des interactions médicamenteuses, une carence en vitamine B12 ou encore la dialyse. La grossesse est une période où les besoins en B9 sont doublés pour le système nerveux du fœtus.
- Les aliments riches en B9 sont les abats, les légumineuses (haricots de soya), les légumes verts (asperge, cresson, épinard, brocoli, laitue, choux de Bruxelles), les noix et graines (noix, noisette, amande, lin, tournesol), le jus d'orange, le son et germe de blé.
- La B9 est détruite à la chaleur donc consommer les aliments crus ou à la vapeur douce.
- Enfin, la carence en B12 est liée à une déficience en facteur intrinsèque dans l'estomac, une chirurgie de l'estomac ou du grêle, un régime strict, l'alcoolisme ou une interaction médicamenteuse.
- Les aliments riches en B12 sont uniquement d'origine animale : les abats, les viandes, volailles, poissons et fruits de mer, les œufs et produits laitiers.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Le fer de pharmacie a souvent pour désagréable

effet secondaire de constiper ou de provoquer des diarrhées avec des selles très noires.

- Il existe une alternative naturelle avec un produit liquide contenant tous les fruits, légumes, plantes, algues et graines riches en fer, le **FLORADIX**® du laboratoire Salus.
  - 1 bouchon de 7,5 ml 30 minutes avant les 2 repas principaux.
- Sinon, préférer les compléments alimentaires sous forme de **BISGLYCINATE DE FER**, car celle-ci est hautement assimilable et ne cause pas de désagréments intestinaux.
  - *Comprimés de 20 mg minimum à 27 mg :* 1 par jour au cours d'un repas pendant 3 mois.

    Une cure de 3 mois est nécessaire pour remonter la réserve de fer (ferritine) et votre fer circulant (sidérémie).

ANGINE

Mal à la gorge, difficulté à déglutir, ganglions enflammés dans le cou, perte d'appétit, voici l'angine qui pointe le bout de son nez !

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles de **RONCE**, **AIGREMOINE**, **FRAISIER**, **THYM**, **NOYER**, **PLANTAIN** sont souveraines en gargarismes car elles sont astringentes, donc resserrent les tissus et limitent les sécrétions des muqueuses. En clair, en salivant moins, on déglutit moins et on souffre moins !
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe de plante dans 25 cl d'eau froide, faire bouillir eau et plante, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et gargariser à volonté dans la journée.
- Les feuilles de **THYM**, **HYSOPE**, **GUIMAUVE**, les racines de **RÉGLISSE** et les baies de **GENIÈVRE** sont là pour stimuler l'appétit, atténuer douleurs

et fièvre potentielle, lutter contre l'infection.

- *Décoction :* 4 cuillères à soupe de plante dans 1 litre d'eau froide, faire bouillir eau et plante, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire bien chaud de préférence tout au long de la journée.

- Les bourgeons de **RONCE** et **ÉGLANTIER** sont des stimulants immunitaires de la zone ORL et apportent du confort pour les voies aériennes hautes.
  - *Gouttes BMG :* 5 de chaque dans un verre d'eau le matin et à 15 heures, entre les repas

- Les EPS de **RÉGLISSE** et d'**ÉCHINACÉE** pour les vertus immunostimulantes, antivirales.
  - 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin, midi et soir hors des repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Réglisse chez la femme enceinte et allaitante ni chez l'enfant, en cas d'hypertension, insuffisance rénale, hypertonie, manque de potassium, en cas de traitement à la digitaline et dérivés, corticostéroïdes, diurétiques, contraceptifs oraux et laxatifs.
    Pas d'Échinacée en cas de maladie auto-immune si prise au long cours, maladie systémique progressive, allergie aux Astéracées, en cas d'hémophilie,

traitement anticoagulant, 3 jours avant une opération chirurgicale.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE d'**ARBRE À THÉ** : antibactérienne et antivirale.
  - *À avaler :* 2 gouttes dans 1 cuillère à café de miel (de thym idéalement) 3 à 5 fois par jour sur la durée des symptômes.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser d'HE d'Arbre à thé pendant le premier trimestre de la grossesse et l'allaitement.
- L'HE de **PIN SYLVESTRE** ou l'Essence de **CITRON** : stimulante générale et antiseptique aérienne.
  - *À diffuser :* dans la pièce à raison de 1 goutte par mètre carré (20 gouttes pour une pièce de 20 m^2) dans un diffuseur électrique, 15 minutes par heure, à volonté dans la journée.

ALIMENTATION

- Comme l'appétit est en général un peu bas, manger ce dont on a envie sera déjà bien.
- Les aliments qui « glissent » comme la purée,

les compotes, les bouillons et les soupes seront des partis pris faciles et intéressants le temps de l'angine.

- Associer à la pomme de terre d'autres légumes dans vos purées, notamment des choux de tous types. Bien que la tisane soit recommandée à boire chaude, certains préféreront manger froid car ils y trouveront un apaisement, dans ce cas boire du gaspacho, des compotes bien liquides, des yaourts enrichis en bifidus, du kéfir de lait ou de fruits.
- Agrémenter le menu avec les incontournables ail, échalote et oignon pour leur richesse en soufre. Assaisonner vos légumes verts avec de la poudre de noix de muscade et de gingembre et vos desserts de cannelle, car ces épices sont bonnes pour l'immunité et anti-inflammatoires. Huiler le tout avec des huiles riches en oméga 3 qui sont aussi anti-inflammatoires : colza, lin, noix, cameline et manger du saumon, des sardines, des anchois et du maquereau.
- Autres produits de la mer à recommander, les coquillages et crustacés pour leur richesse en cuivre, super-anti-infectieux. Une douzaine d'huîtres avec son petit vinaigre d'échalote, ça vous tente ? Toujours au rayon protéines, ce sont les escargots avec leur beurre à ail évidemment qui sont riches en cuivre et qu'il faudra vite faire venir à votre table.
- Ne pas oublier la vitamine C avec un filet de citron pour arroser le poisson et tout ce qui se

marie avec. Presser un demi-citron dans la tisane ou dans un verre d'eau tiède additionnée d'un peu de miel de sapin, thym, lavande ou eucalyptus sera aussi parfaitement bienfaisant.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **PROPOLIS**, produit de la ruche anti-infectieux par excellence, est la grande amie de toute la zone ORL endolorie par les germes, virus, microbes et autres joies de la saison hivernale.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* dans 1 cuillère à soupe, mettre un peu de miel de thym, lavande, sapin ou eucalyptus (l'équivalent de 1 cuillère à café) puis déposer autour 20 gouttes de propolis et avaler. Cela pique un peu au passage mais c'est radical et au moins on bénéficie de tous les principes actifs, alors que mise dans un verre d'eau, la résine colle sur les parois du verre, le tache de façon indélébile et on n'avale que de l'eau !
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 matin, midi et soir au cours du repas.

    Il existe des sprays buccaux et des pastilles à des dosages bien différents selon les laboratoires. Ceux à privilégier sont les produits de la marque Aagaard qui est le

spécialiste de la propolis et vous garantit une qualité d'extraction et de dosage nettement supérieure.

- **ARGENT COLLOÏDAL** : ce produit peu connu mérite pourtant de l'être et de constituer un basique de la pharmacie familiale. Il s'agit d'une suspension d'argent, en général en concentration à 20 ppm (parties par millions soit 20 mg/litre). L'argent colloïdal est efficace contre pratiquement tout : virus, parasites, bactéries, champignons et levures. Il est inoffensif et s'utilise chez tout le monde dès le plus jeune âge. La fameuse expression populaire « être né avec une cuillère en argent dans la bouche » signifie que les gens aisés qui avaient les moyens de donner à manger à leur enfant avec des couverts en argent et les faire boire dans une timbale en argent protégeaient ces derniers des infections transmises par les aliments et l'eau qui n'étaient pas aussi salubres que de nos jours. L'argent a donc depuis fort longtemps constitué une barrière face aux micro-organismes pathogènes. Il s'applique en externe sur des plaies, sur les muqueuses, même les yeux en cas de conjonctivite et, bien sûr, en interne, il se boit pour traiter les infections. Choisir une bouteille ambrée et certifiée en argent et non en ion argent, de fabrication française et titrée à 20 ppm.
  - *Liquide :* 1 cuillère à café 3 à 5 fois par jour sur la durée des symptômes.
  - *Spray :* 2 sprays sous la langue 2 à 3 fois

par jour sur la durée des symptômes.

ANGOISSE, ANXIÉTÉ

L'angoisse et l'anxiété sont internes, c'est un ressenti désagréable face à une pensée, une situation qui traduit notre malaise et une difficulté à gérer ce à quoi on est confronté.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les sommités d'**AUBÉPINE**, la plante de **LOTIER**, la racine d'**ANGÉLIQUE**, les fleurs de **MATRICAIRE**, les feuilles de **BALLOTE** et de **MÉLISSE** sont des plantes antispasmodiques qui aident à lâcher prise, détendent les deux cerveaux : celui dans la tête et celui dans le ventre.
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe de plante dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire le litre dans la journée dont 1 tasse dans la soirée.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans 1 litre d'eau, à boire dans la journée et la soirée.
- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans un yaourt, une compote ou de l'eau.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas en curatif puis réduire à 4 par jour.

- La sommité fleurie de **MILLEPERTUIS** et les graines de **GRIFFONIA** sont intéressantes quand cette anxiété est récurrente et porte à la déprime, la morosité voire la dépression.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de feuilles dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse dans l'après-midi et une dans la soirée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau le midi et 30 gouttes le soir.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 à 17 heures, 2 le soir au cours du repas en curatif puis seulement 2 par jour.
  - Les bourgeons d'**AUBÉPINE** et **FIGUIER** sont de puissants antistress, nervosité et anxiété.
    - *Gouttes BMG 1 D :* 10 de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.

⚜ L'EPS de **RHODIOLE** pour ses vertus anxiolytiques.
+ **MÉLISSE** si symptômes digestifs hauts : gastrite, nausées, reflux acide.
+ **PASSIFLORE** si symptômes digestifs bas : colite spasmodique, alternance de transit.
+ **VALÉRIANE** si douleurs musculaires, crampes, courbatures.
+ **AUBÉPINE** si palpitations, oppression dans le thorax.

➔ 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Rhodiole chez la femme enceinte et allaitante, en cas de bipolarité.
Pas de Mélisse en cas de glaucome, maladie de Basedow, traitement du glaucome, d'hormones thyroïdiennes, barbituriques, antidépresseurs.
Avec la Passiflore, adapter les dosages de sédatifs de synthèse.
Pas de Valériane chez la femme enceinte, allaitante, enfant de moins de 12 ans, allergie aux Valérianacées.
Avec l'Aubépine, adapter les dosages d'antihypertenseur et hypolipémiant.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **LAVANDE FINE/VRAIE**, **CAMOMILLE ROMAINE**, **PETIT GRAIN BIGARADE**, **MARJOLAINE À COQUILLES**.
    - *À respirer :* au flacon en inhalant profondément.
    - *À masser* dans le creux du poignet et sur le plexus solaire : 1 goutte pure ou diluée dans un peu d'huile végétale.
    - *À ingérer :* 1 goutte dans 1 cuillère à café de miel de lavande à laisser fondre sous la langue.
    - *À diffuser* dans la pièce 15 minutes par heure à volonté dans la journée grâce à un diffuseur électrique ou dans un bol d'eau bouillante à raison de 1 goutte par mètre carré (20 gouttes dans un salon de 20 m^2).

ALIMENTATION

- Quand on est angoissé, mieux vaut bien digérer, sinon le cercle de l'angoisse s'autoentretient. Faire 3 repas par jour +/- 1 collation, à horaires réguliers, dans le calme, en mastiquant bien. Utiliser les herbes aromatiques sur tous vos mets pour l'équilibre acido-basique (les anxieux s'acidifient encore plus !) et l'aide digestive qu'elles apportent : surtout aneth, coriandre, marjolaine, estragon et basilic.
- Boire de l'eau en petites gorgées tout au long de

la journée pour diluer le cortisol, l'hormone du stress.

- Consommer des fruits secs (figue et abricot à réhydrater dans du thé vert), du chocolat noir (2 à 5 carrés/j), des légumes secs, du pain complet, des agrumes et des pommes pour leur richesse en magnésium, régulateur nerveux par excellence.
- Miser aussi sur les légumes feuilles, champignons, pomme de terre, miel et produits fermentés (kéfir, miso, choucroute, yaourt maison, fromages affinés…) riches en GABA, un acide aminé qui tend à relaxer le corps et le freiner quand on sent son corps s'emballer sous le coup de l'angoisse.
- Les fruits et légumes frais, de saison, crus et cuits, surtout crus pour avoir plus de vitamine et minéraux.
- Les bonnes protéines, une à deux fois par jour : viandes, volailles, poissons, produits laitiers, légumineuses et noix riche en 5 HTP, précurseur de sérotonine, le neuromédiateur de la sérénité.
- Boire du thé vert pour sa théanine relaxante, avec du jasmin ou de la lavande pour encore plus de détente.
- Limiter voire bannir les excitants : alcool, café, sodas ; les sucreries ; les aliments raffinés : pain, pâtes, farine et riz blancs.

COMPLÉMENTS

ALIMENTAIRES

- **5-HTP** : contre la déprime liée aux angoisses. Il s'associe bien au magnésium marin.
  - *Comprimés dosés à 50 mg :* 1 à 17 heures et 1 au coucher.
  - ⚠ *Contre-indications :* en cas de traitements antidépresseurs chimiques, bêtabloquants, épilepsie, grossesse, allaitement.

- Le **GABA** : acide aminé pour détendre les nerveux hypertendus. Contre les boules dans la gorge et les nœuds du ventre, c'est un champion car il détend les muscles et relaxe corps et esprit. Effet ressenti dès l'heure qui suit la prise.
  - *Comprimés dosés à 250 mg :* 1 à 2 par prise dans la journée chaque fois que besoin. Dose maximale : 10/jour. En routine pour les anxieux, 1 à 2 vers 18 heures en rentrant chez soi pour décompresser des tensions de la journée et 1 à 2 le soir, 1 heure avant le coucher pour favoriser un bon endormissement.

- La **L-THÉANINE** est l'acide aminé bien-être issu du thé vert. Elle stimule la formation des ondes alpha dans le cerveau, impliquée dans la relaxation et favorable à la synthèse de GABA. Elle s'associe bien au magnésium marin. Efficacité dans l'heure qui suit la prise.
  - *Gélules dosées à 200 mg :* 1 à 3 par jour

hors repas, selon les besoins.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- Le **RESCUE** : composé de plusieurs fleurs de Bach qui travaillent sur l'équilibre psychique et émotionnel, le Rescue saura rassurer en cas d'attaque de panique, de crise d'angoisse.
  - *En spray :* 2 sous la langue à la demande.
  - *En gouttes :* 2 à 5 sous la langue à la demande.
  - *En granules :* 2 sous la langue à laisser fondre, à la demande.

D'autres élixirs floraux pourraient aider si l'angoisse et l'anxiété sont liées à :

- Des peurs connues : **MUSCADE** (Mimulus) ou inconnues : **TREMBLE** (Aspen) afin de retrouver la sécurité.
- Un manque de confiance en soi : **PLUMBAGO** (Cerato), **ORME** (Elm) ou **MÉLÈZE** (Larch) afin de retrouver aplomb, assurance, compétence et possibilités.
- Des ruminations mentales et des pensées obsédantes : **MARRONNIER BLANC** (White chestnut) afin de lâcher prise.
  - *En gouttes :* 2 sous la langue 1 à 5 fois par jour hors repas.
  - *En granules :* 2 sous la langue 1 à 5 fois

par jour hors repas.

APPÉTIT (PERTE D'), ANOREXIE, AMAIGRISSEMENT

Le manque d'appétit peut survenir suite à un choc émotionnel, une maladie, un traitement. S'il est transitoire, court et que l'organisme dispose de réserves, ce n'est pas trop gênant. Si cette anorexie (« a » = absence ; « rexie » = appétit ; différente de l'anorexie mentale qui est une pathologie psychiatrique) dure dans le temps, elle peut être dangereuse pour la santé.

Les plantes aident à stimuler l'appétit grâce à leurs substances amères, dites apéritives. Elles activent en plus le travail du foie et de la vésicule biliaire pour favoriser une bonne digestion. D'autres plantes ont vocation à renforcer l'assimilation des nutriments afin de favoriser la reprise de poids.

PHYTOTHÉRAPIE

- Le **FENUGREC** est la plante de prédilection pour

les sujets qui ont perdu beaucoup de poids et ont peu d'appétit. Il se présente sous forme de petites graines orangées à l'odeur reconnaissable qui peut parfois typer la transpiration de celui qui en consomme.

- *Poudre :* 1 cuillère à café de poudre dans de l'eau ou du jus de fruit, de la compote ou du yaourt 15 minutes avant chaque repas pris.
- *Décoction :* 2 cuillères à café de graines dans 50 cl d'eau froide, faire bouillir 5 minutes, laisser infuser 10 minutes hors du feu à couvert, filtrer et boire une tasse de 25 cl en début de repas midi et soir.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 midi et soir en début de repas.

- Les racines de **GENTIANE JAUNE**, **CHICORÉE SAUVAGE**, le rhizome de **GINGEMBRE** sont des toniques amers. Ils se prennent 15 minutes avant le repas pour stimuler l'appétit.
  - *Décoction :* 2 cuillères à café dans 50 cl d'eau froide, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire une tasse avant chaque repas.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le midi et 2 le soir.
  - *Gouttes d'extrait hydro-alcoolique :* 30 dans un verre d'eau matin, midi et soir
- La **SPIRULINE** et la **KLAMATH** : ces algues d'eau

douce très riches en minéraux, en acides aminés et en chlorophylle sont presque un aliment complet à elles seules, ce qui les recommande pour pallier tout risque de dénutrition. La forme « comprimés » est à privilégier sur la poudre compte tenu de l'odeur qui pourrait encore davantage rebuter.

- *Comprimés de Spiruline dosés à 500 mg :* 3 le matin, 3 le midi et 3 le soir au cours du repas. Ils sont tout petits et se prennent facilement. À poursuivre tant que dure la perte d'appétit.
- *Gélules de Klamath dosées à 400 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir en dehors des repas pour éviter un ralentissement du transit.
- ⚠ *Contre-indications* de la Klamath et de la spiruline avec un traitement anticoagulant et un cancer.

- La **MORINGA**, plante originaire d'Inde, ces feuilles sont riches en nombreux nutriments, en quantité remarquablement élevée : calcium, fer, potassium, magnésium, vitamines, protéine, les 8 acides aminés essentiels, plus divers oligo-éléments. Elle fortifie les organismes affaiblis, stimule l'appétit et contribue à pallier tous risques de carence.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café le matin et en début d'après-midi dans un verre d'eau ou de jus de pomme ou une compote.

- Le bourgeon de **CHÊNE** est intéressant pour son activité stimulante et préventive de la dénutrition, notamment si cela touche une personne âgée.
    - *Gouttes BMG 1 D :* 10 sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.

AROMATHÉRAPIE

- Les essences de **CITRON** et de **PAMPLEMOUSSE** contiennent du limonène en très grande quantité qui ouvre l'appétit, aide la digestion en s'opposant aux brûlures d'estomac, aux nausées et en activant la détoxication du foie.
    - *À ingérer :* 4 gouttes dans 50 cl d'eau faiblement minéralisée (Mont Roucous, Évian, Volvic) à boire dans la journée. Bien remuer la bouteille avant chaque prise.
    - *À ingérer :* 1 goutte sur un carré de sucre à fondre sous la langue 3 à 5 fois par jour pour détoxiquer le foie et lever l'écœurement ressenti.
    - *À respirer :* au flacon en inhalant profondément.
    - ⚠ *Contre-indications :* les essences d'agrumes sont photosensibilisantes donc ne pas s'exposer au soleil après en avoir appliqué sur la peau.

ALIMENTATION

- Comme l'appétit est bas, manger ce dont on a envie sera déjà bien.
- Les aliments qui « glissent » comme la purée, les compotes, les bouillons et les soupes seront des partis pris faciles à mettre en œuvre et à enrichir.
- On peut enrichir en volume (mettre plus d'aliments) ou en énergie (ajouter du sucre, des protéines, de l'huile, qui sont caloriques sous un faible volume et donc n'augmentent pas le contenu de l'assiette). Préférentiellement on enrichit en calories avec de la poudre de lait écrémé, œuf entier ou jaune d'œuf, tranche de jambon mixée, des fromages fondus type Kiri pour les préparations salées, ce qui permet d'apporter des protéines qui maintiendront la masse musculaire de la personne.
- On parfume les plats avec des huiles d'olive, de noix, de sésame, de chanvre pour augmenter le goût des plats.
- Pour les préparations sucrées, on enrichit avec du lait concentré sucré, du sucre, du miel, de la poudre de lait écrémé, des fruits secs dans des desserts comme le riz au lait, la semoule au lait.
- Côté herbes aromatiques, c'est le cerfeuil qui excite l'appétit, en frais, sec ou surgelé. En sec et surgelé, mettez-en davantage qu'en frais pour obtenir ses vertus orexigènes, c'est-à-dire

stimulant l'appétit.

- Manger froid plutôt que chaud aide en général les personnes qui perdent l'appétit suite à des traitements. En effet, les odeurs « fumantes » des aliments sortant d'un four peuvent les écœurer davantage ou, au contraire, stimuler l'appétit, tout dépend de qui cuisine ! Le gaspacho, soupe froide à base de tomate, poivron, concombre, oignon est une bonne alternative aux soupes chaudes si ces dernières ne sont pas tolérées. À adapter au cas par cas.
- Les petits fruits comme les baies : fraises, framboises, cassis, myrtilles, mûres ; le kiwi, les clémentines, la pomme, la poire, l'ananas, la pêche, l'abricot sont pleins d'eau, sucrés au goût et relativement bien pris.
- Dans un blender, vous pouvez faire un smoothie de plusieurs de ces fruits en y ajoutant un peu d'eau et une pincée de cannelle ou gingembre pour le rendre plus tonifiant et l'enrichir en poudre de lait écrémé.
- Les crudités de légumes : radis, carotte, épinard, jeunes pousses, salade, tomate, concombre, avocat accompagnées d'une sauce au yaourt, de la ciboulette ciselée et un filet de citron, rafraîchissent et se prennent facilement. Agrémenter avec des graines germées, concentrés de vitalité et nourriture vivante à forte teneur enzymatique.
- Veiller à un apport suffisant en protéines pour pallier le risque de dénutrition si la perte d'appétit

aboutit à un amaigrissement. Intégrer la viande en petits morceaux : dés de poulet, viande hachée dans des pâtes, jambon mixé dans des soupes, fromage râpé sur des préparations, dés d'emmental dans une salade, fromage blanc associé à une compote, riz au lait aux raisins secs en dessert.

- Le bouillon de volaille avec des pâtes vermicelles constitue une bonne boisson de réhydratation avec le sel qu'elle apporte et qui tient au corps avec les féculents qui y sont intégrés. Y ajouter des petits dés de tofu, des algues en paillettes ou des petits morceaux de poulet permet de l'enrichir en protéines.
- Utiliser des épices très aromatiques en poudre comme le gingembre, le galanga, la cannelle, l'anis, le curry.

APHONIE
(PERTE DE VOIX)

La perte de voix peut être liée à un coup de froid pris à la gorge ou bien à une surutilisation des cordes vocales. Les plantes adoucissantes et émollientes vont réparer et gainer les cordes vocales, limiter l'inflammation. Lors d'un coup de froid, y ajouter des plantes à effets antibactérien et antiviral pour enrayer le mal.

PHYTOTHÉRAPIE

- L'**ÉRYSIMUM** ou Herbe aux chantres est la plante des comédiens, acteurs, chanteurs, professeurs, conférenciers…
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe dans 25 cl d'eau froide, faire bouillir 3 minutes, infuser 10 minutes à couvert, filtrer et utiliser en gargarismes. Ensuite faire travailler sa voix, ne pas aller se coucher !
  - *Extrait hydro-alcoolique ou « Gouttes du Bolchoï » (du nom d'un célèbre opéra russe dont les chanteurs utilisaient ce*

fameux remède) : 1 cuillère à café 3 à 5 fois par jour avant de faire travailler la voix. Radical !

- La feuille de **RONCE** et la racine d'**ACORE** font également partie des bonnes plantes à utiliser en gargarismes à partir de leur décoction.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **LEMONGRASS** aide à retrouver une voix claire.
  - *À ingérer :* 2 gouttes dans une cuillère à café de miel 3 fois par jour jusqu'à retrouver une voix cristalline !

ALIMENTATION

- Bien mastiquer pour éviter la croûte de pain qui racle la gorge !
- Manger chaud mais pas brûlant.
- Privilégier les aliments qui glissent et sont doux : pâtes, riz, pomme de terre, semoule, purée, courgette, velouté de potiron, courge, potimarron.
- Agrémenter vos assiettes d'ail, échalote et oignon frais, de noix de muscade râpée, de gingembre et cannelle en poudre pour leurs effets immunostimulant et antibactérien.

- Consommer plus que de coutume les champignons : pleurotes, shitaké et de Paris notamment.
- Les produits de la mer : poissons blancs et gras, coquillages, crustacés, algues à inviter souvent. Cultiver ou acheter des graines germées pour leur concentration en nutriments et enzymes, c'est de l'alimentation vivante !
- Des bonnes huiles pour cuisiner tous vos mets et aider à lubrifier : olive, colza, cameline, lin, noix.
- Ajouter du miel de thym ou de lavande dans vos tisanes.
- Pas de laits animaux, ni fromages, ni sucreries, ni sodas le temps de l'aphonie.
- Les yaourts enrichis en bifidus ou maison sont tolérés et glissent bien dans la gorge.

• Éviter de fumer autant que possible et fuir les atmosphères polluées.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **PROPOLIS**, produit de la ruche anti-infectieux par excellence, cette résine est la grande amie de toute la zone ORL endolorie par les germes, virus, microbes et autres joies de la saison hivernale.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* dans 1 cuillère à soupe, mettre un peu de miel

de thym, lavande, sapin ou eucalyptus (l'équivalent de 1 cuillère à café) puis autour déposer 20 gouttes de propolis et avaler. Ça pique un peu au passage mais c'est radical et au moins on bénéficie de tous les principes actifs, alors que mise dans un verre d'eau, la résine colle sur les parois du verre, le tache de façon indélébile et on n'avale que de l'eau !

- *Il existe des sprays buccaux et des pastilles* à des dosages bien différents selon les laboratoires. Ceux à privilégier sont les produits de la marque Aagaard qui est le spécialiste de la propolis et vous garantit une qualité d'extraction et de dosage nettement supérieure.

- Le **SIROP DES CHANTRES** à base de sirop d'Erysimum, sirop de Sureau, bourgeon d'aulne, miel et sucre de canne.
  - 1 cuillère à soupe 3 fois par jour.

APHTE

Ces petites ulcérations douloureuses de la bouche, qui se trouvent sur la langue, les joues et parfois même la gorge sont très gênantes pour manger. Elles signent un état d'acidité digestive et/ou d'affaiblissement immunitaire.

PHYTOTHÉRAPIE

- Bains de bouches et gargarismes pour endiguer la propagation de l'aphte et en diminuer la douleur grâce aux feuilles de **SAUGE** antiseptiques et de **RONCE** astringentes.
  - *Décoction :* 1 cuillère à café de feuilles de sauge et 1 cuillère à café de feuille de ronce dans 25 cl d'eau froide, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes hors du feu à couvert, filtrer et utiliser en gargarismes plusieurs fois par jour.
- La teinture mère de **PROPOLIS** pour son action anti-infectieuse.
  - 2 gouttes sur un Coton-Tige à appliquer directement sur l'aphte, plusieurs fois par

jour.

- L'**EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE** (EPP) antibactérien et anifongique.
  - 10 gouttes dans un verre d'eau à gargariser, plusieurs fois par jour.

- Pour les aphtoses qui surviennent suite à un déséquilibre acido-basique (traitement médicamenteux, mauvaise hygiène de vie…), le recours aux algues comme le **LITHOTAME** est bienvenu en traitement de fond.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café rase dans de l'eau, une compote ou une soupe, 2 fois par jour pendant 2 mois.

- Pour aider le système immunitaire, les écorces de **LAPACHO** ou les racines d'**ÉCHINACÉE** sont particulièrement indiquées.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café rase dans de l'eau, une compote ou une soupe, 2 fois par jour pendant 2 mois.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir au cours du repas.
  - *Décoction :* 1 cuillère à café dans 25 cl d'eau froide, faire bouillir eau et plantes 5 minutes, retirer du feu et couvrir. Laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire. Consommer 2 à 4 tasses par jour en cure de 3 semaines par mois.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir proche du repas, en cure de 3 semaines par mois.

- L'EPS de **CYPRÈS** et de **RÉGLISSE** contre les aphtes récidivants grâce aux vertus antivirales et anti-inflammatoires de la muqueuse buccale.
    - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
    - ⚠ *Contre-indications :* pas de Réglisse chez la femme enceinte, allaitante, enfant, en cas d'hypertension artérielle, insuffisance rénale, manque de potassium, hypertonie, traitement antihypertenseur, corticostéroïdes, diurétiques, contraceptif oral et laxatifs.

AROMATHÉRAPIE

- HE d'**ARBRE À THÉ** ou de **LAURIER NOBLE** ou **TÉGAROME** de Valnet.
    - *À appliquer :* déposer 1 goutte pure sur l'aphte avec un Coton-Tige.

ALIMENTATION

- Certaines personnes ont des aphtes après consommation d'aliments comme les cacahuètes, les noix, les noisettes, les amandes, le chocolat, le gruyère, les agrumes (pamplemousse, orange, clémentine), l'ananas, les fruits non rincés.

- Les additifs chimiques vaporisés sur les fruits et légumes après récolte sont aussi mis en cause notamment les conservateurs E200 (acide sorbique), E210 (acide benzoïque) et l'antioxygène E330 (acide citrique), présents dans tous types d'aliments conservés industriellement.
- Privilégier les fruits et légumes épluchés crus ou cuits, la viande, les œufs et les lentilles. Manger des myrtilles et pratiquer des gargarismes de jus de citron chaud dilué dans l'eau. Enfin brosser vos dents après chaque repas.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Prévenir les carences en fer, zinc, vitamines B9 et B12 grâce à des complexes multivitamines et minéraux pour renforcer les défenses et les capacités de cicatrisation. Pour info, regardez que les dosages minimum de ces 4 nutriments soient de 14 mg de fer, 10 mg de zinc, 200 mcg de B9 (ou folate ou acide folique) et 2 mcg de B12 (ou cobalamine).
- Une cure de **PROBIOTIQUES** s'avère également utile pour renforcer l'immunité au niveau intestinal.
    - *Gélules dosées à 4 milliards :* 1 au coucher pendant 1 mois.

ARRÊT DU TABAC

Qu'elle fasse l'objet d'une bonne résolution de début d'année ou d'un arrêt forcé pour cause de maladie, la désaccoutumance au tabac est souvent difficile. Passé la première phase où l'on est ultra-motivé, la confrontation avec un quotidien où les tentations sont nombreuses (collègues qui fument, odeurs de tabac dans la rue, recours contre le stress, dîner et soirée avec des fumeurs…), en fait rechuter plus d'un. Une solution au naturel existe pour vous aider…

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine de **KUDZU** est une plante asiatique qui aide dans tous les sevrages (tabac, alcool, médicaments, cannabis) grâce à ses molécules qui se fixent à la place des récepteurs à la nicotine. Parallèlement, son action sur la glande pinéale confère une action calmante et antistress utile contre l'irritabilité ressentie en cours de sevrage.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin au

petit-déjeuner et 2 au dîner, +/- 3 de plus dans la journée en début de sevrage puis diminuer progressivement les doses au fur à mesure du sevrage.

⚠ *Attention :* contient de la daidzéine une molécule phyto-œstrogénique déconseillée en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendants, de grossesse.

- La racine de **VALÉRIANE** aide dans le sevrage pour ses propriétés myorelaxantes. En effet, un état de tension, de l'irritation, de la nervosité et des troubles de sommeil sont souvent les corollaires de l'arrêt du tabac. Elle complète donc l'action du Kudzu pour tenir dans la durée. C'est une plante à action sédative qui peut altérer la vigilance. Mieux vaut en prendre en fin de journée et s'en passer en conduisant ou en travaillant sur des machines.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 vers 17 heures et 2 avant le coucher.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes dans la journée, 30 gouttes en rentrant chez soi et 30 gouttes au coucher. 100 gouttes/jour maximum.
- Les feuilles d'**ARTICHAUT, DESMODIUM** et **ROMARIN** sont recommandées pour détoxifier le foie du tabac.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau froide, bouillir 3 minutes, couvrir, infuser 10 minutes, filtrer et boire

bien chaud 1 tasse avant chaque repas, midi et soir.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir au début du repas, en cure de 3 semaines.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau 2 fois par jour avant le repas pendant 3 semaines.

- Les algues **KLAMATH** et **LAMINAIRE** : la première pour renforcer la détoxification générale de l'organisme, la seconde pour pallier les fringales grâce à son effet satiétogène :
  - *Gélules dosées à 250 mg de Laminaire :* 2 le midi et 2 le soir 30 minutes avant les repas.
  - *Gélules dosées à 400 mg de Klamath :* 2 dans la matinée et 2 dans l'après-midi hors repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Klamath avec un traitement anticoagulant ou un cancer ; pas de Laminaire en cas de problème thyroïdien.

- Le bourgeon de **FIGUIER** est un puissant antistress, nervosité et fringales.
  - *Gouttes BMG :* 2 sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.

- L'EPS de **GRIFFONIA** pour ses vertus apaisantes sur l'humeur et l'irritabilité et satiétogènes, utiles pour éviter les compensations alimentaires.

- 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
- ⚠ *Contre-indications :* pas de Griffonia chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant, en cas de cancer de l'intestin grêle et de traitement antidépresseur.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE d'**YLANG-YLANG** ou de **LAVANDE FINE** : détend et relâche les tensions.
  - *À respirer* au flacon en inhalant profondément.
  - *À masser dans le creux du poignet et sur le plexus solaire :* 1 goutte pure ou diluée dans un peu d'huile végétale.
  - *À ingérer :* 1 goutte dans 1 cuillère à café de miel ou 1 carré de sucre à laisser fondre sous la langue.
  - *À diffuser* dans la pièce 15 minutes par heure à volonté dans la journée grâce à un diffuseur électrique ou dans un bol d'eau bouillante à raison d'une goutte par mètre carré (20 gouttes dans un salon de 20 m^2).
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant le premier trimestre de la grossesse et l'allaitement.
- L'essence de **PAMPLEMOUSSE** contre les

fringales :

- *À respirer* au flacon en inhalant profondément.
- *À ingérer :* 1 goutte sur 1 carré de sucre à laisser fondre sous la langue.
- ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant le premier trimestre de la grossesse et l'allaitement.

ALIMENTATION

- Le sevrage du tabac est une super-décision pour votre santé, je vous en félicite, elle est courageuse et tellement vitale pour vous et votre entourage.
- Par quoi s'occuper la bouche quand on ne peut plus fumer ? Généralement, le stylo et le crayon font vite place à la barre chocolatée du distributeur et à toutes sortes de bonbons et biscuits. Pour éviter une prise de poids conséquente, il faudra miser sur une alimentation variée et équilibrée, riche en molécules antistress : magnésium, vitamine B6, théanine, tryptophane…
- Faire 3 repas par jour +/- 1 collation, à horaires réguliers, dans le calme, en mastiquant bien. Utiliser les herbes aromatiques sur tous vos mets pour l'équilibre acido-basique (les anxieux s'acidifient encore plus !) et l'aide digestive qu'elles apportent : surtout aneth, coriandre,

marjolaine, estragon et basilic.

- Consommer des fruits secs (figue et abricot à réhydrater dans du thé vert), du chocolat noir (2 à 5 carrés/jour), des légumes secs, du pain complet, des agrumes et des pommes pour leur richesse en magnésium, régulateur nerveux par excellence.
- Miser aussi sur les légumes feuilles, champignons, pomme de terre, miel et produits fermentés (kéfir, miso, choucroute, yaourt maison, fromages affinés…) riches en GABA, un acide aminé qui tend à relaxer le corps. Les graines d'avoine aident à désaccoutumer du tabac, sous forme de graines germées, de flocons au petit-déjeuner.
- Les bonnes protéines, une à deux fois par jour : viandes, volailles, poissons, produits laitiers, légumineuses et noix riches en 5 HTP, précurseur de sérotonine, le neuromédiateur de la sérénité. Augmenter les apports en vitamine B9 et provitamine A (bêta-carotène), car les fumeurs en sont souvent carencés : épinard, choux, carotte, poivron rouge, mangue, melon, abricot, pêche, germes de blé. Boire du thé vert pour sa théanine relaxante, avec du jasmin ou de la lavande pour encore plus de détente. Limiter voire bannir les excitants : alcool, café, sodas ; les sucreries ; les aliments raffinés : pain, pâtes, farine et riz blancs.
- Dans l'idéal, adopter une alimentation grasse, protéinée, à faible index glycémique au petit-déjeuner avec du pain complet ou aux céréales riche en fibres, du beurre et/ou de la purée

d’amandes, pas de miel ni de confiture mais plutôt un morceau de fromage ou un œuf coque ou une tranche de jambon blanc, un fruit frais mais pas de jus de fruits ni compote, et une boisson chaude : café et thé légers, chicorée, les tisanes de gingembre, thym, romarin, badiane idéales pour la tonicité qu’elles apportent dès le réveil, elles dynamisent sans exciter.

- Un tel petit-déjeuner vous fait tenir jusqu’au déjeuner sans coup de barre à 10 heures. Les céréales de petit-déjeuner en tout genre sont à éviter sauf les mueslis bio contenant des noisettes, des amandes et des noix.
- Au déjeuner : des crudités avec vinaigrette maison – huiles d’olive, colza, sésame, lin, noix, chanvre, vinaigre balsamique ou de cidre, herbes aromatiques, +/- moutarde –, des féculents semi-complets – riz et pâtes –, des pommes de terre avec la peau, du quinoa, des lentilles pour avoir du carburant jusqu’à 17 heures, des légumes cuits à volonté, une protéine animale – viande, poisson ou œuf au choix –, une tranche de pain complet et un bout de fromage pour finir.
- À 17 heures, instaurer une collation pour éviter d’arriver affamé à 19 heures à la maison et de vous jeter sur tout ce qui se mange facilement : 1 fruit frais et +/- selon faim, 2 carrés de chocolat noir, des biscuits secs, une petite poignée d’oléagineux non salés – amande, noix, noisettes – 3 fruits secs – abricots ou figues préférentiellement à réhydrater dans du thé vert

1 minute pour améliorer leur digestibilité et bénéficier au mieux de ses antioxydants car les fruits secs sont les meilleurs piégeurs des catéchines du thé, bon à savoir !

- Au dîner : une petite portion de protéines, un double accompagnement ⅓ féculents, ⅔ légumes, avec des bonnes huiles d'assaisonnement, 1 fruit ou une compote sans sucre ajouté.
- Boire suffisamment d'eau dans la journée. Parfois on mange alors qu'on est déshydraté, c'est encore plus vrai pour les employés de bureaux surchauffés. Buvez de l'eau en petites gorgées tout au long de la journée pour diluer le cortisol, l'hormone du stress.
- Miser sur la levure de bière et le germe de blé à saupoudrer sur les salades ou les laitages, le foie de veau chaque semaine, le brocoli, les asperges, les haricots verts, les pommes de terre, les céréales à grains entiers, les champignons, les viandes, les fruits de mer, le jaune d'œuf, le gruyère, les prunes et le thym en tisane ou herbes aromatiques pour leur richesse en chrome, qui limite les envies de sucre.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **GABA** : l'acide gamma-amino-butyrique est le champion pour déstresser les nerveux que le

sevrage rend irritable et tendu musculairement. Apaise et relaxe donc à prendre en fin de journée.

- *Comprimés dosés à 750 mg :* 1 à 17 heures et 1 au coucher.

- **SAME** : la S-adénosyl-méthionine est un acide aminé qui aide au sevrage des dépendances à l'alcool et au tabac, elle est de plus anti-inflammatoire et aide à maintenir un bon moral. Elle soutient aussi la synthèse de glutathion par le foie, puissant antioxydant cellulaire.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 le midi et 1 le soir avant le repas.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- Le **POMMIER SAUVAGE** (Crab apple) : fleur de la purification, elle accompagne le sevrage et le nettoyage des toxines
- Le **NOYER** (Walnut) apporte constance dans le sevrage et ferme la porte aux influences extérieures tentatrices pour replonger.
- Le **MÉLÈZE** (Larch) donnera confiance à ses capacités à tenir le sevrage et atteindre l'objectif d'être non-fumeur.
  - *Gouttes :* 2 sous la langue 3 à 5 fois par jour hors des repas.
  - *Granules :* 2 sous la langue 3 à 5 fois par jour hors repas.

ARTHRITE
ET ARTHROSE

L’arthrite, c’est l’inflammation d’une articulation. Elle peut être la conséquence d’une surutilisation en cas de sport ou d’exercice répété. Le repos est souvent souverain, ce qui est plus ou moins facile selon le type d’articulation concernée.

On parle de polyarthrite quand plusieurs articulations sont touchées.

La polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite ankylosante sont des maladies auto-immunes dont on traite cependant les symptômes avec les mêmes plantes que l’arthrite classique.

L’arthrose est quant à elle un processus dégénératif de l’articulation, c’est une usure plus ou moins physiologique avec l’âge ou plus précoce en cas d’arthrite récurrente avec atteinte des cartilages. Ceux-ci se trouvent entre deux os d’une articulation pour limiter leurs frottements. En cas d’usure, les os s’entrechoquent plus fréquemment provoquant alors des douleurs.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine d'**HARPAGOPHYTUM**, les feuilles de **CASSIS**, l'écorce de **SAULE**, les sommités fleuries de **REINE-DES-PRÈS,** la tige d'**ANANAS,** le rhizome de **CURCUMA** : ces plantes apportent des principes anti-inflammatoires qui soulagent les douleurs et apportent du confort à la mobilité. Cure de 3 semaines par mois, à vie.
  - *Décoction :* 3 cuillères à soupe de plantes dans 75 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café poudre matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.
- Les feuilles de **PRÊLE** et d'**ORTIE PIQUANTE**, la tige de **BAMBOU**, la **DOLOMITE** pour leur richesse en silice, reminéralisent l'ossature, la musculature et freinent la progression des usures.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

- Les plantes diurétiques, circulatoires, anti-acide urique sont la racine de **PETIT HOUX**, les feuilles de **CASSIS**, **FRÊNE**, **FRAISIER**, les baies de **GENIÈVRE**.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

- La **BOSWELLIA SERRATA** : cette résine d'encens utilisée en ayurvéda est anti-inflammatoire sur de nombreux organes, notamment les os. Elle soulage arthrose, arthrite et polyarthrite.
  - *Gélules standardisées à 65 % d'acide boswellique dosée à 150 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.

- Les bourgeons de **CASSIS** et de **VIGNE** BMG : le premier est cortisone-like donc anti-

inflammatoire, la deuxième lutte contre toutes les inflammations chroniques et ralentit les déformations articulaires.

- *Traitement de fond pour un adulte :* 10 gouttes de bourgeons de cassis chaque matin sous la langue ou dans un fond d'eau 15 jours par mois en alternance avec 10 gouttes de bourgeons de vigne les 15 autres jours du mois.
- *Traitement curatif :* 7 gouttes le matin et le midi de Cassis et 7 gouttes de Vigne à 16 heures et au coucher dans un grand verre d'eau.

⚜ L'EPS de ¼ **SCROFULAIRE**, ¼ **SAULE**, ¼ **HARPAGOPHYTUM**, ¼ **REINE-DES-PRÈS** pour ses vertus anti-inflammatoires ostéo-articulaires, antalgiques, diurétiques et décongestionnantes.

- 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Scrofulaire chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant, en cas d'insuffisance cardiaque sévère et d'ulcère gastroduodénal.

Pas de Reine-des-Près chez la femme enceinte, allaitante, enfant, en cas d'allergie aux dérivés salicylés, néphrite, syndrome de Reye, traitements AINS (paracétamol), antibiotiques et anticoagulants.

Même contre-indications pour le Saule que

la Reine-des-Près avec en plus asthme, maladie hépato-rénale, ulcère gastroduodénal, trouble de la coagulation, déficit en enzyme glucose6phosphate déshydrogénase. Le Saule est autorisé pendant l'allaitement et chez l'enfant et seulement les deux premiers trimestres de la grossesse.
Pas d'Harpagophytum chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas d'arythmie, d'ulcère gastroduodénal, de traitements anticoagulant, antiarythmique, antiplaquettaire.

AROMATHÉRAPIE

- HE de **GAULTHÉRIE COUCHÉE**, **EUCALYPTUS CITRONNÉ**.
  - *Huile de massage antidouleur à appliquer*. Dans un flacon de 100 ml, verser 10 ml = 300 gouttes **de Gaulthérie couchée**, 10 ml = 300 gouttes **d'Eucalyptus citronné** compléter avec de l'huile végétale de **MILLEPERTUIS** ou d'**ARNICA.** À appliquer sur les zones douloureuses 1 à 3 fois par jour.
- Il existe des gels à base de Silicium organique, d'Harpagophytum et d'HE de Gaulthérie, Katafray, Poivre noir qui sont très efficaces par

leur polyvalence d'effet : reconstituant des tissus, anti-inflammatoire articulaire et antidouleur musculaire. Les gels de silice seule sont aussi de bons reminéralisants et antalgiques.

ALIMENTATION

- Le but est d'apporter le plus d'aliments naturellement anti-inflammatoires, reminéralisants par leur richesse en silice et en minéraux alcalinisants ; de respecter l'équilibre acido-basique de l'organisme.
- Sont donc à inviter au menu :
  - Les fruits et les légumes, de toutes couleurs, crus et cuits, selon la saison, notamment ananas, asperge, cassis, céleri, citron, pomme ainsi que les crucifères (choux, radis noir, navet, rutabaga, raifort) riches en glucosinolates qui bloquent les processus inflammatoires.
  - L'ail, les oignons, les légumineuses, le poivron, les choux de Bruxelles, les brocolis, les asperges riches en MSM, du soufre favorable à la paix articulaire.
  - Les herbes aromatiques : persil, ciboulette, thym, romarin, cumin, coriandre, aneth, estragon, origan…
  - Les épices, avec gingembre, cannelle et curcuma en tête.

– Les algues en paillettes, dans le gomasio de la mer, séchées à réhydrater, en tartare, en soupe miso.
– Les bonnes matières grasses via les huiles de colza, cameline, lin, noix, olive, chanvre et sésame ; les poissons gras : maquereau, saumon, sardine, anguille, anchois, le foie de morue et son huile.
– Respecter un ratio de ⅓ de féculents et protéines et ⅔ de légumes, fruits, algues, herbes aromatiques au sein du repas. Exemple : 100 grammes de carottes râpées, huile de colza, gingembre râpé ; 100 grammes de blanc de poulet à l'estragon, tomate farcie au riz, curcuma ; 1 compote pomme cannelle.

Il convient en revanche d'éviter les aliments pro-inflammatoires et acidifiants :

– Aliments raffinés et industriels tels que les viennoiseries, plats préparés trop salés, trop sucrés, apportant de mauvaises matières grasses (oméga 6 à chaîne courte, acide gras *trans* présents dans les viandes, la volaille, les œufs non bio, la charcuterie).
– Les huiles de tournesol, arachide, palme, coprah, maïs, pépins de raisin, carthame, les matières grasses hydrogénées, les margarines.
– Les produits laitiers en excès (1/jour suffit largement) : lait de vache pasteurisé/UHT,

fromage (le parmesan est un des aliments les plus acidifiants !), yaourt, fromage blanc, petit-suisse, crèmes desserts ; les sodas, nectars et concentrés de jus de fruits.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **SILICE** & **SILICIUM ORGANIQUE** : c'est en quelque sorte le ciment du corps, il aide à fixer les minéraux et prévient toute forme de déminéralisation. On trouve aujourd'hui beaucoup de formes de silice, j'en recommande deux pour leur bonne assimilation et les études scientifiques menées :
  - *Liquide :* Silicium organique G5 de Loïc le Ribaut tiré du sable : 1 bouchon de 20 ml à jeun le matin, et le soir 10 minutes avant le dîner, à garder un peu en bouche. Cure de 1 mois.
  - *Comprimés d'acide orthosilicique tiré des micro-algues diatomées dosés à 100 mg :* 1 à 2 par jour en début de repas.
- Le **MSM** (méthyl-sulfonyl-méthane) est très riche en soufre organique hautement assimilable. Ce minéral peu connu du grand public est le quatrième en quantité dans notre corps et est

indispensable à la force de nos articulations, nos ongles et nos cheveux.

- *Gélules dosées à 500 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner en cure de 2 mois.

- **VITAMINE D3** : indispensable à la fixation du calcium dans le corps, participant aux processus anti-inflammatoires, immunitaires et de reminéralisation, c'est LA vitamine dont on manque cruellement. Possibilité d'en prendre toute l'année.
  - *Capsules dosées à 10 mcg = 400 UI :* 1 au petit-déjeuner, tous les jours, à vie.

- Les **OMÉGA 3 DE POISSONS** pour leur action anti-inflammatoire.
  - *Gélules dosées à 300 mg d'EPA et DHA :* 2 au dîner.

- Le **CARTILAGE DE REQUIN**, le **SULFATE DE CHONDROÏTINE** et **GLUCOSAMINE** aident à régénérer les cartilages, améliorent la souplesse articulaire.
  - *Gélules dosées à 500 mg de Glucosamine et 500 mg de sulfate de chondroïtine :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner, en cure de 2 mois.

- **COLLAGÈNE MARIN** et **ACIDE HYALURONIQUE** pour respectivement augmenter la densité minérale osseuse et assurer lubrification, hydratation, souplesse et cicatrisation des os et cartilages. Souvent cantonnés à leur rôle anti-âge

pour la beauté de la peau, ils font aussi merveille dans les problématiques ostéo-articulaires.

- *Gélules dosées à 120 mg d'acide hyaluronique :* 1 à 2 par jour au cours des repas. En cure de 3 mois.
- *Gélules dosées à 1 g de collagène marin :* 1 à 2 par jour au cours des repas. En cure de 3 mois.

- La **SAMe** (S-adénosyl méthionine) à recommander à ceux chez qui les douleurs articulaires persistantes finissent par « taper sur le système » et déprimer puisque la SAMe améliore à la fois le bien-être émotionnel et articulaire.
  - *Gélules dosées à 140 mg de SAMe :* 1 par jour au cours d'un repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* avec des antidépresseurs chimiques auxquels la SAMe pourrait s'ajouter.

- Le **Reishi** : ce champignon asiatique, grâce à ses multiples polysaccharides, a prouvé son efficacité contre l'arthrose.
  - *Comprimés dosés à 150 mg de Reishi dont 10 mg de triterpénoïdes :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner. En cure de 2 mois.

ASTHME

Cette pathologie respiratoire grave nécessite un traitement chimique (bronchodilatateurs, cortisone) en cas de crise pour aider à retrouver son souffle. Les traitements de fond sont indispensables pour fortifier le terrain pulmonaire et diminuer la fréquence et la gravité des crises.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les fleurs pectorales de **BOUILLON BLANC**, **COQUELICOT**, **MAUVE**, les racines de **GUIMAUVE**, **GRANDE AUNÉE**, les feuilles de **SERPOLET**, **HYSOPE**, **LIERRE TERRESTRE**, **MARRUBE BLANC** fluidifient les sécrétions bronchiques, favorisent leur expectoration, sont adoucissantes des muqueuses et améliorent le confort respiratoire.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes

dans un verre d'eau matin, midi et soir entre les repas.

- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 matin, midi et soir au cours du repas.

- La **BOSWELLIA SERRATA** : cette résine d'encens utilisée en ayurvéda est anti-inflammatoire sur de nombreux organes, notamment les poumons, et a montré son efficacité dans le traitement de l'asthme.
  - *Gélules standardisées à 65 % d'acide boswellique dosée à 150 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.
  - ⚠ *Attention :* ses effets peuvent s'additionner aux médicaments inhibiteurs de la synthèse des leucotriènes prescrits aux personnes souffrant d'asthme.

- Les bourgeons de **CASSIS**, d'**ÉGLANTIER**, **RONCE** BMG : le premier est antihistaminique et cortisone-like, donc anti-inflammatoire, le deuxième est un fortifiant de l'immunité avec une bonne capacité d'action sur la sphère bronchopulmonaire et la ronce est spécifique de l'asthme.
  - *Traitement de fond :* 10 gouttes de Cassis sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas, 10 jours par mois. Du 11^{e} au 20^{e} jour : 30 gouttes d'Églantier puis 30 gouttes de

Ronce du 21e au 30e jour du mois.

- *Traitement curatif :* 30 gouttes de Cassis le matin, 30 gouttes d'Églantier à 16 heures dans un grand verre d'eau, 40 gouttes de Ronce le soir au coucher.
- *Pour les enfants :* 1 goutte pour 2 kg de poids/jour (exemple : 7 gouttes par jour pour un enfant de 14 kg).

- L'EPS de **PLANTAIN** pour ses vertus anti-inflammatoires et décongestionnantes respiratoires.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE d'**ESTRAGON** est antihistaminique, utile quand l'asthme est allergique et antispastique. L'HE de **CAMOMILLE NOBLE** est anti-inflammatoire des muqueuses bronchiques et calmante nerveuse, enfin celle de **KHELLA** dilate les bronches.
  - *À ingérer :* 1 goutte sur un sucre à fondre sous la langue matin et soir 3 semaines par mois en prévention.
  - *À masser :* dans un flacon compte-gouttes de 15 ml, mélanger 2 ml = 60 gouttes d'Estragon, 2 ml = 60 gouttes d'HE de Camomille noble, 1 ml

= 30 gouttes de Khella, compléter avec de l'huile de noyaux d'abricots. Appliquer 8 gouttes sur le thorax et le haut du dos toutes les 30 minutes pendant 2 heures en cas de crise.

⚠ *Attention :* l'HE de Khella est photosensibilisante, pas de soleil dans les 8 heures suivant l'application.

⚠ *Attention :* surtout jamais d'HE d'Eucalyptus, Romarin 1,8 cinéole, Myrte 1,8 cinéole et Inule odorante qui sont interdites en cas d'asthme puisque capables de générer une crise. Toutes les HE sont dans l'ensemble déconseillées à cause de la multiplicité de molécules volatiles qu'elles contiennent, qui, selon les susceptibilités de chacun, pourraient aggraver l'état.

⚠ *Les huiles essentielles suivantes sont considérées comme sûres pour les asthmatiques :* petit grain bigarade, tanaisie annuelle, arbre à thé, pin de patagonie, thym à thujanol, bois de Hô et hysope couchée. Toujours en friction ou inhalation, pas en diffusion.

ALIMENTATION

- Le contexte inflammatoire étant certain, on

veillera à apporter des aliments à visée anti-inflammatoire : les oméga 3 contenus dans les avocats, les huiles de lin, colza, cameline, noix, les oléagineux (noix, noisettes, amandes), les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, thon, anchois), les fruits de mer, le tofu, la mâche, le pourpier, le lapin.

- Les aliments riches en fer (bon pour la respiration et anti-infectieux) : boudin noir, foie de veau, œuf bio, bœuf (partie maigre), cacao, huître et moule, asperge, poireau, pomme de terre, persil, choux de toutes sortes.
- Dans l'idéal, associer les aliments riches en fer avec ceux riches en vitamine C qui facilitent l'absorption du fer : citron, cassis, persil, poivron, oseille, brocoli, kiwi et framboise.
- Au contraire, éviter de les consommer avec ceux riches en flavonoïdes qui piègent le fer : thés vert et noir, oignon, jus de raisin, vin rouge et pamplemousse.
- Maintenir un bon statut en vitamine B12, vitamine anti-essoufflement, contenue dans le foie de veau, les rognons, les poissons, la viande, les œufs.
- Apporter de la quercétine, ce polyphénol antiallergique utile dans l'asthme et la bronchite asthmatiforme. On en trouve dans l'ail, les oignons, les pommes avec la peau, le brocoli, le thé noir et le jus de raisin noir.
- Enfin, les escargots, les prunes, les légumes verts, le blé et les flocons d'avoine bio, les

coquillages et crustacés seront intéressants pour leur teneur en cuivre, antiallergie et anti-infectieux.

- On évitera tous ceux qui sont pro-inflammatoires et acidifiants : viandes rouges grasses et charcuteries, les produits laitiers animaux, les graisses saturées des viennoiseries, biscuits, fast-food, chips.
- Les produits industriels contenant des colorants (E102, E110, E122, E124, E128, E129, E154, E155, E180), des conservateurs (E210 à E213), les sulfites (E220 à E228), des exhausteurs de goût (E620 acide glutamique et E621 glutamate monosodique).
- Les aliments réputés allergisants comme le blanc d'œuf, la caséine du lait de vache, les colas.

BRONCHITE

Inflammation des bronches avec toux, fièvre, sifflement, glaires, voilà la mauvaise bronchite. Alors cols roulés et écharpes vissés sur le cou, arrêt du tabac pour ceux qui fument sont les mesures à adopter.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les espèces pectorales représentées par les fleurs de **BOUILLON BLANC**, **COQUELICOT**, **MAUVE** et la racine de **GUIMAUVE** ont des propriétés antibactériennes, mucolytiques et expectorantes utiles pour se débarrasser des glaires et autres mucosités qui encombrent les voies bronchiques.
  Note : autrefois les espèces pectorales étaient au nombre de 7 avec le Pied-de-Chat, le Tussilage et la Violette. Aujourd'hui interdites à la vente par une directive européenne de mai 2011 pour les 2 premières et difficilement trouvable, donc très chère, pour la troisième, il faut se contenter des 4 restantes.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café de fleurs pectorales dans 25 cl d'eau bouillante,

laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire bien chaud, additionné ou non de miel de lavande ou de thym. 3 tasses par jour.

- Le **PLANTAIN**, l'**EUCALYPTUS**, l'**HYSOPE**, le **THYM** sont aussi de bonnes plantes pour dégager les bronches et lutter contre l'inflammation.
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe pour 25 cl d'eau froide, laisser bouillir 2 minutes, couvrir, infuser 10 minutes, filtrer et boire bien chaud. 3 tasses par jour.
  - *Gélules :* 2 le matin et 2 le soir au cours du repas, en cure de 3 semaines.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes 3 fois par jour avant le repas pendant 3 semaines.

- La **BOSWELLIA SERRATA** : cette résine d'encens utilisée en ayurvéda est anti-inflammatoire sur de nombreux organes, notamment les poumons.
  - *Gélules standardisées à 65 % d'acide boswellique dosées à 150 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.
  - ⚠ *Attention :* ses effets peuvent s'additionner aux médicaments inhibiteurs de la synthèse des leucotriènes prescrits aux personnes souffrant de bronchite asthmatiforme.

- Les bourgeons de **RONCE**, **CASSIS**, **ÉGLANTIER** : le premier est spécifique des bronches, il lutte contre tout type de bronchite, le deuxième est un anti-inflammatoire puissant et antihistaminique

utile si la bronchite est allergique, le troisième est immunostimulant de la sphère ORL, il constitue un bon traitement en préventif des récidives.

- ➔ *Gouttes BMG 1 D :* 10 gouttes du mélange sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.

- ⚜ L'EPS de ½ **ÉCHINACÉE** et ½ **PLANTAIN** pour ses vertus immunostimulantes, antibactériennes et anti-toux sèche.
  - ➔ 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.

- ⚜ L'EPS de ½ **ÉCHINACÉE** et ½ **PIN SYLVESTRE** pour ses vertus immunostimulantes, antibactériennes et anti-toux grasse.
  - ➔ 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas de maladie auto-immune si prise au long cours, maladie systémique progressive, allergie aux astéracées.
    Pas de Pin sylvestre chez le bébé de moins de 24 mois.

AROMATHÉRAPIE

- 💧 HE d'**EUCALYPTUS RADIÉ** + **PIN SYLVESTRE** + **THYM À THUJANOL**. Cette synergie d'huiles essentielles est efficace contre une bactérie très

souvent en cause dans la bronchite : *Klebsiella pneumonia.*

- *En inhalation :* mélanger 2 gouttes de chaque HE dans un bol d'eau chaude et respirer profondément plusieurs fois, jusqu'à 5 fois par jour.
- *En massage :* mélanger dans un flacon teinté de 50 ml muni d'un compte-gouttes 90 gouttes = 3 ml d'HE d'Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*), 90 gouttes = 3 ml d'HE de Pin sylvestre (*Pinus pinaster*), 90 gouttes = 3 ml d'HE de Thym à thujanol (*Thymus vulgaris CT thujanol*), remplir avec l'huile végétale de Macadamia et mélanger le tout. Appliquer 10 gouttes sur le haut du dos, le torse, la plante des pieds et les avant-bras jusqu'à 6 fois par jour.

⚠ *Note :* pour les enfants de moins de 3 ans, ne pas utiliser l'HE de Pin sylvestre mais du Bois de Hô.

ALIMENTATION

Le contexte inflammatoire étant certain, on veillera à apporter des aliments à visée anti-inflammatoire : les oméga 3 contenus dans les avocats, les huiles de lin, colza, cameline, noix, les oléagineux (noix, noisettes, amandes), les

poissons gras (saumon, sardine, maquereau, thon, anchois), les fruits de mer, le tofu, la mâche, le pourpier, le lapin.

- Les aliments riches en fer (bon pour la respiration et anti-infectieux) : boudin noir, foie de veau, œuf bio, bœuf (partie maigre), cacao, huître et moule, asperge, poireau, pomme de terre, persil, choux de toutes sortes.
- Dans l'idéal, associer les aliments riches en fer avec ceux riches en vitamine C qui facilitent l'absorption du fer : citron, cassis, persil, poivron, oseille, brocoli, kiwi et framboise.
- Au contraire, éviter de les consommer avec ceux riches en flavonoïdes qui piègent le fer : thés vert et noir, oignon, jus de raisin, vin rouge et pamplemousse.
- Maintenir un bon statut en vitamine B12, vitamine anti-essoufflement contenue dans le foie, les rognons, les poissons, la viande, les œufs.
- Apporter de la quercétine, ce polyphénol antiallergique utile dans l'asthme et la bronchite asthmatiforme. On en trouve dans l'ail, les oignons, les pommes avec la peau, le brocoli, le thé noir et le jus de raisin noir.
- Enfin, les escargots, les prunes, les légumes verts, le blé et les flocons d'avoine bio, les coquillages et crustacés seront intéressants pour leur teneur en cuivre, antiallergie et anti-infectieux.
- On évitera tous ceux qui sont pro-inflammatoires et acidifiants : viandes rouges

grasses et charcuteries, les produits laitiers animaux, les graisses saturées des viennoiseries, biscuits, fast-food, chips.

- Les produits industriels contenant des colorants (E102, E110, E122, E124, E128, E129, E154, E155, E180), des conservateurs (E210 à E213), les sulfites (E220 à E228), des exhausteurs de goût (E620 acide glutamique et E621 glutamate monosodique).
- Les aliments réputés allergisants comme le blanc d'œuf, la caséine du lait de vache, les colas.

BRÛLURE

En cas de brûlure, passer la peau sous un jet d'eau froide plusieurs minutes. Si la zone est supérieure à la taille de la paume de votre main, la brûlure est étendue (ça va vite !) et mérite une surveillance. Si des cloques apparaissent, ne les percez pas. Veillez à l'asepsie de la zone pour éviter que la brûlure ne s'infecte.

PHYTOTHÉRAPIE

- La fleur de **SOUCI** est une plante adoucissante qui aide à cicatriser les plaies de la peau.
  - *Infusion :* 1 cuillère à soupe dans 25 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et imbiber des compresses à laisser poser sur la brûlure.
  - *Macération dans l'huile de tournesol :* appliquer directement sur la brûlure pour celle prête à l'emploi. Pour la faire soi-même, remplir de fleurs de Souci une bouteille, couvrir d'huile, laisser macérer un mois au soleil, votre huile est prête !
  - *Le macérât huileux de Millepertuis*

s'utilise et se prépare comme celui de souci. Son efficacité lui est supérieure sur le pouvoir anti-inflammatoire en cas de brûlure douloureuse.

⚠ *Attention :* huile photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil après en avoir appliqué.

⚜ Le gel d'**ALOE VERA** à appliquer pur, frais et cicatrisant, il apaise toutes les brûlures : post-épilation, feu du rasoir, four, fer à repasser, soleil, rayons…

AROMATHÉRAPIE

💧 HE de **LAVANDE ASPIC** dans du macérat huileux de **MILLEPERTUIS** ou le **TÉGAROME** du laboratoire Valnet.

➔ *À appliquer* directement sur la brûlure, couvrir d'une gaze stérile si besoin.

ALIMENTATION

🍽 En cas de brûlure étendue, il faut veiller à ne surtout pas se déshydrater donc boire de l'eau additionnée d'un peu de sel ou de sucre, des bouillons de légumes, des tisanes.

🍽 Pour refaire de la peau, il faut des matières

grasses pour reconstituer les membranes et des protéines dont le collagène, fondamental pour les tissus de soutien de la peau.

- Les bonnes graisses se trouvent dans les bonnes huiles : olive, noix, argan, germe de blé, riches en vitamine E antioxydante et réparatrice du tissu cutané.
- Les oléagineux : avocats, noix, noix de Cajou, noix du Brésil, noisettes, amandes, cacahuètes.
- Agrémenter de graines de lin, chia, sésame, tournesol, chanvre, vos salades de mâche et pourpier, riches elles aussi en oméga 3, ces bons corps gras anti-inflammatoires.
- Les poissons gras sont aussi à l'honneur : saumon, thon, sardine, maquereau, anchois.
- Concernant les protéines : viandes blanches, viandes rouges maigres, tous les poissons, crustacés, coquillages, fruits de mer.
- Penser aussi aux protéines végétales avec le tofu, les protéines de soja, les lentilles, fèves, pois cassés, haricots secs, pois chiches, lentilles vertes et corail.
- Les aliments sources de vitamines B5, B8, magnésium et zinc sont les bienvenus au menu pour reconstituer les tissus.
- B5 ou acide pantothénique : foie, levure de bière, jaune d'œuf, noix de cajou, flocons d'avoine, germe de blé, brocoli, poivron.
- B8 ou biotine : œuf, foie, levure, saumon, côte de porc, amandes, noix, champignons, flocons d'avoine, patate douce, avocat, huître, riz.

- Magnésium : riz et pâtes complets, fruits secs, oléagineux, chocolat noir, banane, légumineuse, légumes vert foncé.
- Zinc : huîtres, foie, viande, légumineuse, riz complet, tofu, noix et graines, produits laitiers, œuf, poisson.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **ACIDE HYALURONIQUE** en cas de brûlure étendue pour aider la régénération du tissu cutané et prévenir la formation de vilaine cicatrice.
  - *Gélules dosées à 120 mg d'acide hyaluronique :* 1 à 2 par jour au cours des repas.

BURN-OUT OU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET MENTAL

C'est le mal de la décennie 2010. Il s'agit d'un épuisement physique et mental, sensation d'être au bout du rouleau, de ne pas savoir se déconnecter du travail et récupérer de sa fatigue. La dépression peut ou non y être associée. Il ne sert à rien d'attendre le diagnostic pour agir, plus c'est pris tôt, mieux on s'en sort. Et surveillez vos proches, si vous les sentez à la limite d'un burn-out, il faut en parler.

PHYTOTHÉRAPIE

- Le **POIS À GRATTER** et la **RHODIOLE** : le Mucuna est une plante ayurvédique à effet dopaminergique, il énergise le matin, donne de

l'entrain et de l'allant qui font souvent défaut quand on est au bout du rouleau. La Rhodiole est adaptogène, elle aide l'organisme à s'adapter aux stress extérieurs, elle stimule le tonus physique, intellectuel et immunitaire tout en rééquilibrant les neurotransmetteurs : dopamine, adrénaline, noradrénaline. En cure de 3 mois.

- *Gélules dosées à 350 mg de Pois à gratter standardisées à 15 % de L-Dopa :* 2 à 3 au petit-déjeuner.
- *Gélules dosées à 270 mg de Rhodiole :* 2 à 3 au petit-déjeuner.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 40 gouttes au petit-déjeuner.

⚠ *Contre-indications :* en cas de psychose maniaco-dépressive, la Rhodiole pourrait accentuer les phases de manie.

⚜ Le **GRIFFONIA** et le **MILLEPERTUIS** sont des plantes à effet sérotoninergique, elles apaisent, freinent l'effervescence des émotions, positivent l'humeur.

- *Gélules dosées à 250 mg de Griffonia, standardisées à 30 mg de 5 HTP :* 1 à 17 heures et 1 au coucher.
- *Gélules dosées à 230 mg de Millepertuis standardisées à 0,3 % d'hypericine et 3 % d'hyperforine :* 1 à 17 heures ou au coucher.

⚠ *Contre-indications :* en cas de traitement avec des antidépresseurs classiques pour le

Griffonia.
Avec tous les médicaments allopathiques et la pilule contraceptive pour le Millepertuis.

- Le **SAFRAN** et la **VALÉRIANE** sont des plantes qui détendent, apaisent et jouent un rôle bénéfique sur le sommeil quand celui-ci est perturbé.
  - *Gélules dosées à 30 mg de Safran :* 1 après le dîner.
  - *Gélules dosées à 250 mg de Valériane :* 2 au dîner et 2 si réveil nocturne.
  - *Extrait hydro-alcoolique de Valériane :* 40 gouttes dans un verre d'eau 30 minutes avant le coucher puis à nouveau si réveil dans la nuit.
    La racine étant très malodorante, préférer les 2 modes de prise ci-dessus à la tisane.

- La **PRÊLE** est la plante reminéralisante par excellence, elle aide le cortex nerveux à refaire le plein de nutriments essentiels.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse avant les repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café de poudre tous les matins dans un yaourt, une compote ou un jus de fruits.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au déjeuner et 2 au dîner.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau en début de repas midi et soir.

- Le bourgeon de **FIGUIER** est une aide antistress, nervosité et anxiété.
  - *Gouttes BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.

- L'EPS de ½ **GINSENG** et ½ **RHODIOLE** pour ses vertus adaptogènes, stimulantes physiques et mentales, antistress.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Rhodiole chez la femme enceinte, allaitante, en cas de bipolarité.
    Pas de Ginseng chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas d'hypertension sévère, psychose, traitements antidépresseurs IMAO, antimigraineux triptan, anticoagulants et digitaline.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **MARJOLAINE À COQUILLES**, **PETIT GRAIN BIGARADE**, **VERVEINE CITRONNÉE**.
  - *À respirer :* au flacon en inhalant profondément.

- *À masser :* dans le creux du poignet et sur le plexus solaire : 1 goutte pure ou diluée dans un peu d'huile végétale de noyaux d'abricots.
- *À ingérer :* 1 goutte dans une cuillère à café de miel de lavande à laisser fondre sous la langue.
- *À diffuser :* dans la pièce 15 minutes par heure à volonté dans la journée grâce à un diffuseur électrique ou dans un bol d'eau bouillante à raison d'une goutte par mètre carré (20 gouttes dans un salon de 20 m^2).

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant le premier trimestre de la grossesse et l'allaitement.

ALIMENTATION

- Faire 3 repas par jour +/- 1 collation, à horaires réguliers, dans le calme, en mastiquant bien. Essayez de trouver du plaisir dans la préparation de vos repas, ce moment est pour vous, vous allez nourrir votre corps et votre esprit, en soignant la qualité des produits et la façon dont vous le faites, vous permettez à votre organisme d'en bénéficier au mieux.
- Sortir du burn-out commence par retrouver le plaisir dans les petites choses du quotidien.
- Décorer et colorer vos mets avec des épices et

herbes aromatiques. À la fois bonnes pour l'équilibre acido-basique (les gens épuisés s'acidifient encore plus !) et l'aide digestive qu'elles apportent : surtout aneth, coriandre, curcuma, marjolaine, estragon et basilic.

- Boire de l'eau en petites gorgées tout au long de la journée pour diluer le cortisol, l'hormone du stress.
- Consommer des fruits secs (figues et abricots à réhydrater dans du thé vert), du chocolat noir (2 à 5 carrés/jour), des légumes secs, du pain complet, des agrumes et des pommes pour leur richesse en magnésium, régulateur nerveux par excellence.
- Miser aussi sur les légumes-feuilles, champignons, pomme de terre, miel et produits fermentés (kéfir, miso, choucroute, yaourt maison, fromages affinés…) riches en GABA, un acide aminé qui tend à relaxer le corps.
- Les fruits et légumes frais, de saison, crus et cuits, surtout crus pour avoir plus de vitamines et minéraux.
- Les bonnes protéines, une à deux fois par jour : viandes, volailles, poissons, produits laitiers, légumineuses et noix riches en tryptophane, précurseur de sérotonine, le neuromédiateur de la sérénité.
- Boire du thé vert pour sa théanine relaxante, avec du jasmin ou de la lavande pour encore plus de détente.
- Limiter voire bannir les excitants : alcool, café, sodas ; les sucreries ; les aliments raffinés : pain,

pâte, farine et riz blancs.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **COMPLEXE DE VITAMINES B** : elles interviennent dans tous les grands métabolismes et fonctions de l'organisme. Elles s'épuisent énormément sous l'effet du stress et du surmenage. Lors de burn-out, les carences sont quasi certaines.
  - *Gélules surdosées aux AJR (100 mg B3, 8 mg B6, 400 mcg B9, 12 mcg B12 notamment) :* 1 par jour au petit-déjeuner pendant 2 mois.
- Les **OMÉGA 3** de poissons, bonnes graisses anti-inflammatoires dont a besoin le cortex nerveux pour fonctionner.
  - *Gélules :* 3 au petit-déjeuner de sorte d'avoir minimum 1 g/jour d'EPA et de DHA, toujours indiqués sur l'emballage.
- Le champignon **CORDYCEPS** est précieux pour lutter contre la fatigue et le manque d'entrain consécutifs au burn-out.
  - *Gélules dosées à 500 mg standardisées à 10 % d'acide cordycepique :* 1 à 2 après le petit-déjeuner. En cure de 2 mois.
- Le **L-TRYPTOPHANE** : cet acide aminé essentiel

régule l'appétit en général et se double d'un effet antistress. Il améliore la qualité de l'endormissement et du sommeil. C'est un précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur qui agit dans le cerveau en fin d'après-midi pour freiner le rythme de notre journée. On le prend donc toujours à 17 heures et au coucher mais jamais le matin ! Comme tous les acides aminés il se prend en dehors des repas.

- *Comprimés :* 1 comprimé dosé à 400 mg à 17 heures et 1 au coucher.

- **POP** : c'est la partie comestible d'huîtres portugaises sauvages réduites en poudre. Riche en oligo-éléments hautement assimilables, cette poudre requinque tous les organismes qui nécessitent d'être remis sur pied psychiquement et physiquement.
  - *Comprimés :* 3 comprimés dosés à 250 mg le midi et 3 au dîner au milieu du repas pendant un mois minimum.

- **GELÉE ROYALE** : produit haut de gamme de la ruche, c'est un formidable reconstituant psychique et nerveux qui convient à tous ceux qui désirent retrouver dynamisme et entrain.
  - *Ampoules* : 2 ampoules dosées à 1 gramme minimum tous les matins à jeun en gardant un peu en bouche avant d'avaler. En cure de 10 à 30 jours.
  - *Fraîche :* 1 gramme chaque matin à jeun en gardant un peu en bouche avant

d’avaler.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- L’**OLIVIER** (Olive) : fleur de l’épuisement physique et mental, elle redonne de l’énergie.
- La **MOUTARDE** (Mustard) pour ceux que la tristesse envahit sans raison, saura les aider à retrouver la gaieté.
- Le **CHÂTAIGNIER** (Sweet chestnut) pour ceux qui voient l’avenir s’assombrir encore davantage, saura leur apporter la lumière dans les ténèbres.
- L’**AJONC** (Gorse) et la **GENTIANE** (Gentian) pour ceux qui ont perdu tout espoir sauront redonner courage, force et optimisme pour aller de l’avant.
    - *En gouttes :* 2 gouttes sous la langue 3 à 5 fois par jour hors des repas.
    - *En granules :* 2 granules sous la langue 3 à 5 fois par jour hors des repas.

CALCULS RÉNAUX

On porte tous en nous de micro-calculs, sortes de concrétions formées, selon l'organe, de cholestérol et sels biliaires, d'acide urique, d'oxalate et/ou phosphate de calcium.

En général, on n'en sait jamais rien, avant que l'un d'eux ne devienne plus gros et déclenche une douloureuse colique hépatique ou néphrétique en voulant passer dans un canal trop étroit pour lui. La diététique est un bon traitement préventif pour éviter les récidives.

En aigu, rien à faire si ce n'est d'attendre en prenant des antalgiques, sans boire et éventuellement de se les faire retirer chirurgicalement ou par lithotritie (ultrasons).

PHYTOTHÉRAPIE

- L'aubier de **TILLEUL** est une plante qui saura agir sur toutes les concrétions : urinaires, rénales et vésiculaires.

- Les racines de **BUGRANE**, **PERSIL**, **PISSENLIT**, les fruits d'**ALKÉKENGE**, les feuilles de **VERGE D'OR** et **SABLINE** augmentent le volume des urines, facilitent l'élimination de l'acide urique et sont antiseptiques des voies urinaires
    - *Décoction :* 4 cuillères à soupe d'aubier de Tilleul ou du mélange à parts égales de 5 plantes dont l'aubier de Tilleul dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, laisser bouillir 10 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire le litre dans la journée avant 19 heures. Forme à privilégier pour éliminer les calculs. En cure de 1 semaine par mois en prévention des récidives. En cure de 3 semaines par mois en curatif à renouveler si besoin. Ne pas boire en crise !
    - *Ampoules d'aubier de* **TILLEUL** *dosées à 10 ml :* 3 ampoules dans 50 cl d'eau à boire dans la journée en cure de 10 jours. Fonctionne davantage dans un cadre préventif que curatif.
- Les bourgeons de **BOULEAU** et **GENIÈVRE**, diurétiques, réduisent l'acide urique et l'oxalate de calcium.
    - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque dans 50 cl d'eau à boire dans la journée avant 19 heures. En cure de 3 semaines.
- L'EPS d'**ORTHOSIPHON** inhibe la formation de

calculs rénaux d'acide urique et protège la fonction rénale.

- ➔ 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
- ⚠ *Contre-indications :* pas d'Orthosiphon en cas d'œdème du cœur et des reins.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **GENÉVRIER** est un formidable diurétique qui désagrège les calculs rénaux, élimine l'acide urique et réduit les inflammations.
  - ➔ *À ingérer :* 1 goutte dans 1 cuillère à café d'huile d'olive midi et soir au milieu du repas pendant 10 jours.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant le premier trimestre de la grossesse et l'allaitement. À utiliser sous contrôle médical en cas de maladie rénale.

ALIMENTATION

Calculs rénaux oxalo-calciques

Ces cristaux calciques se forment par cristallisation de sels minéraux présents en trop forte concentration dans

les urines quand celle-ci n'est pas assez diluée.

- C'est donc surtout lié à la déshydratation. Avis aux personnes à tempérament « chameau », qui boivent peu ! Première chose à faire boire suffisamment : 1,5 litre minimum d'eau peu minéralisée régulièrement et en petites quantités pour ne pas diluer l'urine trop vite (toutes celles qui conviennent pour préparer les biberons des nourrissons, Volvic, Évian…).
- En cas de crise, en revanche, s'abstenir de boire !
- Une alimentation très salée et très sucrée concentre les urines, veillez à l'enrichir de fruits et légumes variés et de saison, de bonnes huiles, de céréales blanches et complètes, de légumes secs, de poisson, de viandes maigres, de volaille et d'œufs en quantité modérée.
- L'excès de protéines animales augmente le taux de calcium, d'oxalate et d'acide urique dans l'urine, et diminue le taux de citrate qui est protecteur des calculs. Les végétariens sont d'ailleurs davantage protégés que les grands carnivores !
- Consommer modérément des protéines animales : 300 grammes/jour maximum en évitant les excès de viandes rouges et grasses, les abats, la charcuterie, les viandes séchées et fumées, le gibier, les poissons fumés et œufs de poissons.
- S'abstenir de consommer les aliments riches en acide oxalique : asperge, bette, rhubarbe, oseille, persil, épinard, céleri, cacao, chocolat, thé, vin

blanc, champagne, Coca-Cola et sel.

- Une alimentation carencée en calcium est paradoxalement un facteur de risque supplémentaire. Le calcium d'origine alimentaire (produits laitiers, poissons en conserve avec les arêtes, fruits, légumes verts, légumineuses, noix) exerce un effet protecteur contre les calculs rénaux. Les suppléments de calcium, pris avec les repas, peuvent avoir le même effet, mais pris seuls, ils peuvent augmenter légèrement le risque de calculs rénaux.

- Éviter si possible la prise de médicaments diurétiques, d'antiacides à base de calcium, surtout s'ils sont pris hors repas ainsi que l'excès de vitamine D (> 15 mcj/j soit 600 UI).

Calculs rénaux uriques

Ces cristaux calciques se forment en raison d'une concentration anormalement élevée en acide urique, fréquente chez les gens sujets aux crises de goutte et les personnes traitées en chimiothérapie.

- Adopter une alimentation respectant l'équilibre acide-base riche en légumes crus et cuits, fruits doux, herbes aromatiques, algues et tisanes alcalinisantes.
- En revanche, apporter en moindre quantité, protéines animales, charcuteries, céréales et féculents blancs comme complets, produits

laitiers, fromages, produits industriels raffinés riches en sel et en sucre. (Voir « Acidité ».)

- La proportion idéale serait ⅔ d'aliments alcalinisants pour ⅓ d'aliments acidifiants.
- Boire de l'eau riche en bicarbonates (HCO_3^- > 600 mg/litre sur l'étiquette des eaux minérales) : ce sont surtout les eaux de Vichy Célestins, St Yorre, Badoit. Ces eaux étant salées, les alterner avec des eaux peu minéralisées comme Volvic, Évian, Mont Roucous auxquelles vous pouvez ajouter une pincée de bicarbonate de sodium alimentaire.
- Le surpoids, l'obésité et les régimes drastiques sont des facteurs de risque.

CALCULS DE LA VÉSICULE BILIAIRE

PHYTOTHÉRAPIE

- L'aubier de **TILLEUL** est une plante qui saura agir sur toutes les concrétions : urinaires, rénales et vésiculaires.
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, laisser bouillir 10 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire le litre dans la journée avant 19 heures. Forme à privilégier pour éliminer les calculs. En cure de 1 semaine par mois en prévention des récidives. En cure de 3 semaines par mois en curatif à renouveler si besoin. Ne pas boire en crise !
  - *Ampoules dosées à 10 ml :* 3 ampoules dans 50 cl d'eau à boire dans la journée en cure de 10 jours. Fonctionne davantage

dans un cadre préventif que curatif.

- L'Aubier de **TILLEUL**, plante de **CHÉLIDOINE**, racine de **PISSENLIT**, feuilles d'**ARTICHAUT** et **BOLDO FLEURIE** sont des plantes qui drainent et dépurent le foie, la vésicule biliaire, possèdent des activités cholérétiques (augmentent la sécrétion de la bile) et cholagogues (facilitent l'évacuation de la bile), utiles pour éviter la formation de ces concrétions.
    - *Décoction :* 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, laisser bouillir 10 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire le litre dans la journée avant 19 heures. Forme à privilégier pour éliminer les calculs.
- Les bourgeons de **BOULEAU** et **AMANDE**, draineurs du foie et de la vésicule biliaire, luttent contre les lithiases biliaires.
    - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau 10 minutes avant les 2 repas principaux. En cure de 3 semaines.

AROMATHÉRAPIE

Les HE de **ROMARIN À VERBÉNONE** et **1,8 CINÉOLE** et la **MENTHE POIVRÉE** sont cholérétiques, et l'HE de **BASILIC**

EXOTIQUE cholagogue et antispasmodique du canal cholédoque, de la vésicule biliaire et du sphincter d'Oddi.

- *À ingérer :* 1 goutte de chaque dans 1 cuillère à café d'huile d'olive au milieu du repas midi et soir pendant 10 jours.
- *À masser :* 2 gouttes de Basilic pure sur la peau au niveau du foie, 3 fois par jour.
- ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant toute la grossesse et l'allaitement. Pas d'HE de Menthe poivrée chez les épileptiques. Pas de Romarin à 1,8 cinéole chez les asthmatiques.

ALIMENTATION

- Adopter une alimentation pauvre en cholestérol : huile d'olive, huile de son de riz, avocat, amandes et toutes sortes de noix du côté des corps gras.
- Tous les poissons gras et blancs, viandes maigres, laitages maigres ou écrémés, yaourt de soja, œufs bio, algues, tofu, huîtres, moules et coquillages côté protéines.
- Précision quant aux œufs, autrefois quasi bannis en cas de cholestérol, ils sont aujourd'hui réhabilités. Il faut, en revanche, absolument les choisir issus de l'agriculture biologique ou ayant le label Bleu-Blanc-Cœur, car les poules sont nourries avec du lin, riche en oméga 3. La qualité

des acides gras du jaune d'œuf est ainsi plus riche en graisses polyinsaturées (fameux oméga 3 et 6) et moins en cholestérol. Par ailleurs, le métabolisme du cholestérol est plus performant au petit-déjeuner et au déjeuner, repas auxquels il vaut mieux les consommer et éviter leur prise le soir. Enfin, les manger avec le jaune encore cru, c'est-à-dire cuisinés à la coque, mollets ou au plat, permet de conserver les lécithines, qui augmentent le HDL cholestérol, baissent le LDL-cholestérol et sont bonnes pour le cerveau.

- Côté accompagnement : les fruits et légumes comme carotte, pomme, poivron, brocoli, oignon, ail, choux, orange, champignons, légumes secs, orge, flocons d'avoine et soja.
- Apprendre à cuisiner avec la gomme de guar, la farine de caroube, le konjac et l'agar-agar : très riches en fibres, ces produits piègent le cholestérol dans leur maille et le rendent moins assimilable.
- Accompagner ce repas de 1 verre de vin rouge par jour pour les femmes et 2 verres pour les hommes afin de bénéficier des tanins et du resvératrol utiles à la santé des artères.
- Les légumes riches en amertume stimulent le drainage du foie et de la vésicule biliaire, c'est une saveur qui est d'ailleurs trop peu présente dans notre alimentation de nos jours. On en trouve dans les artichauts, les endives, la chicorée, le pissenlit, le radis noir.
- À éviter : le curcuma, l'alcool en excès, le

beurre et les produits laitiers riches (yaourt à la grecque, lait entier, fromage > 45 % MG…), les charcuteries et les viandes grasses (entrecôte, côte de bœuf, mouton, agneau…), sauces industrielles, margarine au tournesol, huiles d'arachide, de palme, de coprah, de coco, de carthame, de tournesol, de maïs, de pépins de raisin, de courge, préparations industrielles riches en graisses hydrogénées : pizza, quiche, nuggets, cordon bleu, poisson pané, beignets, frites, chips, crackers et biscuits apéritifs, plats préparés, gâteaux et biscuits, crème glacée, chocolat blanc et au lait, sucreries et confiseries.

• Le surpoids, l'obésité, l'excès de cholestérol et les régimes drastiques sont des facteurs de risque.

CANCER

Le cancer est une maladie tristement courante de nos jours. En France, les cancers les plus fréquents sont ceux du sein, du côlon, du poumon et de la prostate.

On sait aujourd'hui que notre environnement (tabac, pollution, alimentation, émotion) est ce qui déclenche ou non un cancer. En effet, les facteurs de risque héréditaires ou génétiques ne sont impliqués qu'aux alentours de 15 %.

L'environnement peut être en grande partie contrôlé volontairement par soi-même, si on le veut. Certes vous ne réduirez pas le réchauffement climatique et la pollution de l'air mais si déjà vous ne fumez pas, ne côtoyez pas des gens qui fument autour de vous, n'utilisez que des produits ménagers et cosmétiques naturels et des matériaux qui ne dégagent pas de polluants, l'air sera déjà plus respirable et moins à risque. Idem si vous mangez « anticancer », vous ne donnez pas à la tumeur le terrain propice à son invasion.

Enfin, les techniques de gestion du stress, acceptation des émotions, relaxation, méditation, développement personnel, qui permettent de voir la vie du bon côté, sont sans conteste un rempart à ce que nidifie la maladie.

Voilà pour la prévention, en bref.

Si malheureusement le cancer est déjà installé, ce n'est pas une fatalité, gardez espoir, soyez combatif et optimiste, faites-en une force. Un réaménagement des menus et une dépollution intérieure de votre maison seront de bons alliés aux traitements de chimio et radiothérapie.

PHYTOTHÉRAPIE

Note : par mesure de précaution, toutes les plantes se prennent en intercure de chimiothérapie, donc ni la veille, ni le jour J, ni le jour suivant pour ne pas interférer avec les traitements chimiques.

- Les feuilles de **DESMODIUM**, **CHARDON-MARIE**, **CHRYSANTHELLUM AMERICANUM** permettent de protéger et régénérer le foie, lui qui est chargé de détoxiner toutes les toxines médicamenteuses, c'est l'organe à ménager quel que soit le cancer.

- Les écorces de **LAPACHO** et racines d'**ÉCHINACÉE** sont immunostimulantes, elles maintiennent les globules rouges, blancs et les plaquettes à des niveaux propices pour combattre la maladie.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café de poudre tous les matins dans une compote ou de l'eau.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire

bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse avant repas.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau en début de repas midi et soir.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au déjeuner et 2 au dîner.

- Les champignons asiatiques **REISHI**, **SHITAKÉ**, **MAÏTAKÉ** sont de formidables immunostimulants grâce à leurs polysaccharides variés qui stimulent interféron et interleukines. Des mélanges tout prêts en gélules existent, prévus à cet effet.
  - *Gélules d'un complexe contenant au moins 75 mg de chaque champignon :* 1 par jour hors des repas.

- L'**ALOÉ ARBORESCENT** contient des molécules qui empêchent la prolifération des cellules tumorales, l'irrigation sanguine de ces mêmes cellules, stimulent les défenses immunitaires et détoxiquent l'organisme.
  - *Liquide :* 10 ml 15 minutes avant les 3 repas, en cure de 10 jours, pause de 3 jours et reprise tout le temps que dure le traitement.
  - ⚠ *Attention :* ne pas confondre avec l'Aloe vera qui ne sert pas du tout à la même chose et est bien moins cher.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE **RAVINTSARA** (*Cinnamomum camphora*, ne pas confondre avec l'HE de Ravensare, *Ravensare aromatica* qui ne sert pas à la même chose ! Toujours lire le nom latin afin d'éviter les erreurs) pour stimuler l'immunité.
  - *À respirer :* en diffusion dans la pièce 20 minutes par heure, plusieurs fois par jour
  - *À masser :* 1 goutte pure dans le creux du poignet à respirer.

- Les HE de **LIVÈCHE** et de **LITSÉE CITRONNÉE** pour soutenir les systèmes hépatobiliaire et rénal, éviter les nausées et préserver la flore intestinale grâce aux propriétés bifidogènes.
  - *À ingérer :* 1 goutte de chaque dans 1 cuillère à café d'huile végétale de nigelle à garder en bouche avant d'avaler. À faire avant chaque repas les deux jours précédant la cure de chimiothérapie et les deux jours suivants. À renouveler sur le nombre de cures.

- Les HE d'**ARBRE À THÉ** ou **NIAOULI** pour protéger la peau des rayons lors de radiothérapie.
  - *À masser :* 2 gouttes pures de l'une ou l'autre sur la peau 2 heures avant la séance de rayons. Ne pas diluer dans une huile végétale pour éviter une éventuelle diffraction des rayons. Après la séance de

radiothérapie : d'abord appliquer du macérat huileux de Millepertuis, antibrûlure, puis 2 gouttes d'HE d'Arbre à thé.

ALIMENTATION

- L'alimentation est dite hypotoxique c'est-à-dire la plus naturelle, la moins transformée et la moins cuite possible (< 160 °C idéalement).
- Limiter la consommation de viande rouge à 4 fois par mois.
- Pas de cuisson à haute température et ne jamais manger les parties carbonisées.
- 1 produit laitier par jour maximum : plutôt de brebis ou chèvre, issu de l'agriculture biologique pour limiter l'impact des facteurs inflammatoires et de croissance.
- Les fruits et légumes frais et de saison, 5 portions quotidiennes minimum.
- Choisir biologiques les fruits suivants car sinon très chargés en pesticides : les pommes, les pêches blanches, les cerises, les fraises, les nectarines, les poires et le raisin ; en revanche pas de souci avec ananas, kiwi, banane.
- Et pour les légumes suivants : poivron vert, céleri, épinard, laitue, pomme de terre. Pas de craintes pour les oignons, le maïs, l'avocat, les asperges, les pois, les choux.

- Les avocats, les noix et les asperges sont de bonnes sources de glutathion, un antioxydant qui préserve les cellules saines des dommages oxydatifs causés par la chimiothérapie.
- Les céréales et féculents blancs sont à limiter, car raffinés ils apportent de l'énergie mais peu de fibres, vitamines et minéraux qui sont des molécules protectrices du cancer.
- Préférer les céréales complètes, biologiques du coup sinon vous aurez droit aux pesticides !
- Les bonnes huiles, non cuites, notamment de colza, d'olive, de chanvre et de nigelle (= cumin noir) et de son de riz (surtout pour le cancer du pancréas) : 3 à 4 cuillères à soupe quotidiennes. 5 à 10 noix chaque jour.
- Les amandes amères de noyaux d'abricots riches en vitamine B17 ou laetrile font l'objet d'études intéressantes quant au potentiel destructeur des cellules cancéreuses. Le cyanure qu'elles contiennent est en effet dégradé dans les cellules cancéreuses grâce à une enzyme qu'elles possèdent en grande quantité et que n'ont pas les cellules saines. Leur consommation est donc recommandable à la fois en prévention à la dose de 3 amandes amères d'abricots broyées chaque matin et en curatif à raison de 5 amandes amères broyées matin et soir, soit 10 chaque jour.
- Assaisonner avec des épices et herbes aromatiques surtout du romarin, du persil, de l'ail, du gingembre.
- Pas d'alcool quand le cancer est installé.

- Fuir le plus possible le sucre et produits sucrés, raffinés, industriels, les matières grasses hydrogénées dans les produits tous prêts. Enfin, bien s'hydrater avec de l'eau peu minéralisée.

  ⚠ *Attention !* Paradoxalement, l'alimentation préventive du cancer riche en antioxydants est plutôt déconseillée lors d'un cancer installé et traité par chimiothérapie. En effet, le but de la chimio est de créer un état pro-oxydant pour asphyxier en quelque sorte la tumeur. Consommer des antioxydants en quantité s'oppose donc à ce processus. Ainsi vaut-il mieux éviter la consommation excessive de curcuma, fruits et légumes jaune orangé (abricots, pêche jaune, goyave, papaye, poivron jaune, carotte) ; les baies de goji, et tous les aliments riches en polyphénols réputés anticancer :

  – *acide ellagique :* framboise, mûre, noix et noix de Pécan, fraise, canneberge, grenade, cassis, pêche, kiwi, agrumes, pomme, poire, cerise ;
  – *EGCG* dans les thés verts japonais : sencha, matcha et du Yunnan, infusés 10 minutes ;
  – *flavonoïdes :* jus de raisin noir, agrumes, petites baies, oignon, brocoli, miel foncé ;
  – *glucosinolates et isothiocyanates* dans tous les choux, cresson, navet ;
  – *isoflavones du soja* et ses dérivés (1/jour

maximum pour cancer du sein), pois chiche ;
– *proanthocyanidines* dans la cannelle, le cacao en poudre, la noisette, la canneberge, le cassis, la fraise, la pomme et le raisin ;
– *quercétine* dans les oignons rouges et jaunes, l'ail, pomme, brocoli, jus de raisin ;
– resvératrol dans le raisin, la cacahuète, le jus de raisin et canneberge, le vin rouge.

Conseils d'hygiène de vie

- Faire du sport, transpirer, aller au sauna et hammam pour libérer les toxines.
- Dépolluer son intérieur : utiliser des peintures à l'eau écologiques, des gels douche, shampooing et cosmétiques bio sans parabènes, phtalates, silicone, dimethicone et compagnie. Nettoyer avec des produits naturels : vinaigre blanc, savon noir, savon de Marseille, bicarbonate de soude, huiles essentielles et fuir tous les détergents riches en parfum et néfastes pour la planète. Idem pour la lessive et les tablettes lave-vaisselle, aller vers les plus naturelles et écologiques.
- Se renseigner sur les plantes d'intérieur dépolluantes et aérer chaque jour les pièces.
- Faire des projets à moyen terme pour continuer de se projeter dans un avenir proche. S'occuper de plantes, jardiner, avoir des loisirs de plein air.
- Pacifier ses relations aux autres, quitter les liaisons

toxiques et renforcer celles qui vous nourrissent. Accepter le passé, la maladie pour mobiliser vos ressources de guérison et vous tourner vers le futur.

- Méditer, faire du yoga, de la relaxation, se recentrer et refaire un avec son corps : reconstituer, si besoin était, le binôme corps-esprit, l'un ne va pas sans l'autre et le deuxième est bien plus puissant que le premier !

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- L'**HUILE DE SQUALÈNE** est tirée des requins qui eux, ne connaissent pas le cancer, en partie grâce aux alkylglycérols contenus dans leur foie. Ces molécules sont de puissantes immuno-modulatrices impactant directement la mort des tumeurs et métastases. Ces propriétés sont officiellement confirmées depuis les années 2000 pour les cancers du sein, des ovaires, de la prostate et colorectal. L'huile de Squalène s'associe très bien aux chimiothérapies dont il diminue la fatigue, la dépression, la perte de cheveux ainsi qu'aux radiothérapies dont elle diminue les érythèmes radiques. Enfin, elle réduit l'effondrement des globules blancs et plaquettes. Elle n'interfère pas avec les traitements et ne provoque aucun effet secondaire.

- *Gélules dosées à 500 mg :* 3 au petit-déjeuner et 3 au dîner durant toute la durée des traitements.

- **POP** : c'est la partie comestible d'huîtres portugaises sauvages réduites en poudre. Riche en oligo-élément hautement assimilable, cette poudre requinque tous les organismes qui nécessitent d'être remis sur pied psychiquement et physiquement.
  - *Comprimés dosés à 250 mg :* 3 comprimés le midi et 3 au dîner au milieu du repas pendant un mois minimum.

- **GELÉE ROYALE** : produit haut de gamme de la ruche, c'est un formidable reconstituant psychique et nerveux qui convient à tous ceux qui désirent retrouver dynamisme et entrain.
  - *Ampoules :* 2 ampoules dosées à 1 gramme minimum tous les matins à jeun en gardant un peu en bouche avant d'avaler. En cure de 10 à 30 jours.
  - *Fraîche :* 1 gramme chaque matin à jeun en gardant un peu en bouche avant d'avaler.

- **PHYCOCYANINE** : pigment bleu-vert extrait de la spiruline, c'est une molécule fort intéressante comme traitement adjuvant des cancers par son spectre d'action polyvalent. Elle stimule la production des cellules-souches et donc booste l'immunité. Elle protège le foie, aide à la

réparation de l'ADN, revitalise les organismes affaiblis, possède des propriétés anti-inflammatoires et anticancérigènes. Choisir un laboratoire français qui utilise de la spiruline fraîche certifiée sans métaux lourds.

- *Ampoules :* 1 ampoule diluée dans un peu d'eau avant les repas midi et soir en cure de 1 à 3 mois, renouvelable.

- **L-GLUTATHION** : antioxydant du foie et intracellulaire, il soutient la détoxication du foie. Le but d'une chimio c'est d'« asphyxier » les tumeurs en créant un état pro-oxydant. Or, les chimiothérapies, bien qu'étant de plus en plus ciblées, n'épargnent pas les cellules saines adjacentes. C'est pourquoi des cures de glutathion peuvent les aider. La prise de glutathion se fait en fin de protocole de cures de chimiothérapie afin de ne pas interférer avec elles.
  - *Gélules dosées à 50 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.
  - ⚠ *Attention :* jamais de supplémentation en fer ni vitamine B12 sur un terrain cancéreux !

Apports spécifiques pour certains cancers

- *Œsophage, poumon, foie :* zinc et sélénium.
- *Estomac, intestin, vessie, peau :* vitamine B3, C,

sélénium, glutamine.

- *Prostate :* vitamines D et C, sélénium, Chardon-Marie, lycopène, grenade.
- *Thyroïde :* iode et sélénium.
- *Côlon :* vitamines B9 et C, calcium, sélénium, pré/probiotiques, glutamine.
- *Sein :* vitamines B6 et C, iode, sélénium.

CELLULITE

Ces capitons qu'on ne saurait voir à l'approche de l'été sont liés à une accumulation de toxines qui enflamme les tissus et ralentit la circulation lymphatique. Pour éliminer cet aspect peau d'orange, on mise sur deux approches complémentaires, interne et externe, pour relancer la circulation et drainer les toxines.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les sommités de **REINE-DES-PRÈS**, les feuilles de **BOULEAU**, **CASSIS**, **ORTHOSIPHON**, le rhizome de **CHIENDENT**, les queues de **CERISE** sont de formidables diurétiques qui vont réduire la rétention d'eau, les œdèmes et faire dégonfler en volume le corps.
- Les feuilles de **VIGNE ROUGE**, **HAMAMÉLIS**, **NOISETIER**, les sommités fleuries d'**ACHILLÉE MILLEFEUILLE** et les racines de **PETIT HOUX** sont à visée circulatoire pour relancer le système veineux et lymphatique.
- Si un surpoids est associé à la cellulite, alors

ajouter des racines de **FENOUIL**, **PISSENLIT**, des feuilles de **LIERRE GRIMPANT** et des algues marines **LAMINAIRE** et **VARECH**.
Faire un mélange associant 2 plantes de chaque vertu.

- *Décoction :* 4 cuillères à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire le litre avant 19 heures.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans 1 litre d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner.
- ⚠ *Note :* en cas d'insuffisance rénale, ne prendre que l'Orthosiphon et boire la tisane sur 50 cl par jour seulement au lieu de 1 litre.

- Les bourgeons de **CHÂTAIGNE** et **BOULEAU**, stimulants veineux et lymphatiques, excellents draineurs et diurétiques.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque dans 50 cl d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.

- L'EPS de ½ **PILOSELLE** et ½ **ORTHOSIPHON** pour ses vertus diurétiques et lipolytiques (= brûle-graisses).
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau

3 fois par jour entre les repas.

⚠ *Contre-indications :* pas d'Orthosiphon en cas d'œdème du cœur et de maladie des reins.

AROMATHÉRAPIE

- Les Essences de **CITRON**, **PAMPLEMOUSSE**, les HE de **CÈDRE DE L'ATLAS**, **CYPRÈS TOUJOURS VERT**, **GENÉVRIER**, **ROMARIN À CAMPHRE** ont des propriétés toniques cutanées, circulatoires et décongestionnantes, elles feront merveille sur les zones disgracieuses.
  - *À masser :* 5 ml de chaque (= 100 gouttes) dans un flacon compte-gouttes teinté de 100 ml, compléter avec de l'huile végétale de Calophylle et masser sur peau humide en faisant du palper-rouler, deux fois par jour dans l'idéal.

  ⚠ *Contre-indications :* pas de Cyprès en cas de cancer hormono-dépendant car œstrogène-like.
  Pas de Romarin à camphre sur un terrain épileptique.

ALIMENTATION

- L’alimentation est variée, équilibrée, structurée en 3 repas +/- une collation.
- Éviter le sel, les sucres rapides et raffinés et aliments industriels à fort index glycémique (donc à grande force de stockage), les graisses animales (surtout cuites), l’alcool et le soda, l’excès de fruits et légumes crus, le stress qui induit un pic de cortisol et donc le stockage.
- Privilégier les aliments complets, bruts, les moins transformés, à faible index glycémique, les bonnes graisses oméga 3, les protéines animales le matin au petit-déjeuner, l’activité physique, les sources de vitamines, minéraux et antioxydants dans l’alimentation et éventuellement les compléments alimentaires, l’eau et les boissons drainantes, le massage avec des crèmes ou huiles essentielles.
- Plus précisément, mettre à l’honneur les aliments favorisant une bonne circulation sanguine, c’est-à-dire ceux riches en vitamine C. Côté fruits : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise. Côté légumes : persil, poivron, oseille, brocoli, choux.
- Les consommer rapidement après leur achat et les chauffer peu car la vitamine C s’oxyde à la chaleur et à la lumière.
- Utiliser le plus souvent possible le citron et le persil frais sur vos poissons, dans vos sauces-salades, sur les légumes, dans les salades de fruits car ils sont riches en bioflavonoïdes qui ont des effets circulatoires.

- Miser sur des protéines maigres : les poissons gras et blancs, les huîtres, les viandes blanches sans la peau, les viandes rouges maigres : steak haché < 15 % MG, rosbif, pavé de bœuf, aiguillettes de canard, filet mignon de porc.
- Agrémenter vos mets d'herbes aromatiques : romarin, herbes de Provence, gingembre, curcuma et clou de girofle dans les eaux de cuisson en lieu et place du sel et des bouillons cubes. Limiter le sel, pourvoyeur de rétention d'eau présent dans les charcuteries, le pain, le fromage, le jambon blanc, les plats préparés du traiteur et produits industriels.
- Éviter le lait, les fromages et les produits laitiers, inflammatoires, se limiter à 1 laitage par jour de brebis ou chèvre et bio de préférence.
- Assaisonner avec des huiles d'olive, lin, noix, cameline, manger des noix et de la mâche pour leur teneur en oméga 3 anti-inflammatoires.
- Boire du thé vert sencha, du thé bleu vert oolong, du thé noir pu-erh pour leur action détoxinante et dite « brûle-graisses ». 75 cl/jour maximum pour ne pas trop fatiguer les reins.
- Un petit verre de vin rouge est préconisé pour les vertus de ses tanins.
- Boire suffisamment d'eau peu minéralisée dans la journée, ne pas aller vers les « partenaires minceur » qui enlèvent tout votre calcium osseux et vous déminéralisent avec leur sulfate. Rester cantonné à des eaux peu minéralisées (convenant aux biberons des nourrissons, type Volvic, Mont

Roucous). Pour boire utile et efficace, il est recommandé de boire tout au long de la journée, par petites gorgées, hors des repas, pour ne pas lier l'eau au sel, et avant 19 heures. Néanmoins, il faut toujours écouter son corps et donc sa soif. S'il fait très chaud, qu'on a fait du sport, bien sûr qu'il faut s'hydrater. Si ce n'est pas le cas, c'est soit qu'on n'a pas assez bu dans la journée, soit qu'on a mangé trop salé. Eh oui, le sel appelle l'eau et stocke l'eau. Vous l'aurez compris, on évite la salière au profit des aromates.

- Bouger, marcher, faire du sport pour stimuler la circulation et favoriser la sudation.
- De même aller au hammam et au sauna, se faire masser énergiquement avec un gant de crin.
- Bien dormir pour favoriser un bon métabolisme.

SOINS COSMÉTIQUES EN INSTITUT

- *Cellulite de type I :* dépôt adipeux résistant → ultrason, crème lipolytique, liposuccion.
- *Cellulite de type II :* fibrose de la graisse → celluM6, radiofréquence infrarouge.
- *Cellulite de type III :* rétention d'eau, œdème, « jambes en poteau », déséquilibre hormonal œstrogène > progestérone, alimentation peu protéinée → drainage lymphatique manuel,

aquadrainage, plantes toniques circulatoires et diurétiques, vitamine E.

CHEVEUX

Les cheveux disent beaucoup de nous, de la qualité de notre alimentation à notre intoxication à divers polluants. C'est la kératine qui en est le principal constituant. Les soins externes à base de shampooing, masque, crème, huiles peuvent aider à les embellir mais rien n'est moins durable si on ne nourrit pas convenablement l'intérieur. Il faut 3 mois pour reconstituer des racines solides, le temps d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires et mener un programme à base de plantes.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles d'**ORTIE PIQUANTE** et **PRÊLE**, la tige de **BAMBOU**, la poudre de **DOLOMITE** et d'**AMANDE** pour leurs propriétés reminéralisantes.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse avant les repas.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au déjeuner et 2 au dîner.

- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau matin et soir avant le repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 40 gouttes dans un verre d'eau midi et soir avant le repas.

Les feuilles de **BARDANE**, **THYM**, **BOULEAU**, **ORTIE** réduites en poudre à appliquer en bain de plantes, aident à fortifier le cheveu, lutter contre la chute et augmenter le volume.

- *Poudre :* quelques cuillères à soupe dans un peu d'eau tiède, faire une pâte homogène comme un henné et laisser poser sur les cheveux pendant 1 heure. Rincer et faire un shampooing à base de Prêle et de Romarin. À faire une fois par semaine jusqu'à amélioration.

AROMATHÉRAPIE

L'HE de **CÈDRE DE L'ATLAS** convient à tous les cheveux pour ses capacités circulatoires du cuir chevelu. En déposer 4 gouttes dans sa noisette de shampooing, masser en décollant le cuir chevelu laisser agir puis rincer.

- *Pour des cheveux gras,* y associer l'essence de **CITRON** : 2 gouttes de Citron + 2 gouttes de Cèdre.
- *Pour des cheveux secs,* y associer l'HE d'**YLANG-YLANG** : 2 gouttes d'Ylang-ylang

+ 2 gouttes de Cèdre.

- *Pour des pellicules,* y associer l'HE de **LEMONGRASS** : 2 gouttes de Lemongrass + 2 gouttes de Cèdre.
- *Contre les démangeaisons,* y associer l'HE de **CAMOMILLE NOBLE** : 2 gouttes de Camomille + 2 gouttes de Cèdre.

ALIMENTATION

- Pour avoir de beaux ongles et cheveux, il faut faire la part belle aux protéines puisque ce sont elles qui contiennent les deux acides aminés soufrés (cystéine et méthionine) indispensables à la kératine.
- Protéines animales bien sûr : toute sorte de viandes, volailles, poissons, crustacés et œufs, mais aussi protéines végétales comme l'orge, l'épeautre, le quinoa, le sarrasin, les lentilles, les pois chiches, les pois cassés, les haricots blancs.
- La cystéine se trouve dans l'ail, l'oignon et les œufs, quant à la méthionine, il y en a dans l'avocat, les lentilles et les oignons.
- Si les cheveux sont secs et cassants cela peut signer une carence en fer, dans ce cas agrémenter les plats de graines de sésame, chia, lin et de persil, graines germées d'alfalfa, manger du boudin noir, du foie de veau, du bœuf, des œufs, des huîtres et des moules avec des asperges, des

poireaux, des pommes de terre, des choux et du cacao.

- S'ils sont plutôt gras, cela peut indiquer une carence en vitamine B6, dans ce cas saupoudrer de 1 cuillère à café de germes de blé et 1 cuillère à café de levure de bière votre laitage quotidien, manger des bananes et des avocats.
- D'autres vitamines B qui sont complémentaires à la B6 pour de beaux cheveux sont la B3 et la B5, actives respectivement sur la circulation et la réparation du cuir chevelu.
- La niacine ou B3 est présente dans le foie, le poivron, le poulet, le thon et le saumon, la levure de bière, le germe de blé et le café torréfié.
- Quant à l'acide pantothénique ou B5, on en trouve globalement partout : viande, poisson, jaune d'œuf, céréales complètes, légumes verts, levure de bière et fruits.
- Préserver le statut en magnésium qui intervient dans le métabolisme du cheveu et des ongles à plusieurs niveaux : amande, noix de cajou, noisette, chocolat noir 70 % cacao, fruits secs, pain complet, agrumes et pomme.
- Le zinc est lui aussi l'indispensable ami de la beauté des phanères (= peau, ongles, poils, cheveux). Il est présent dans les poissons et fruits de mer, le foie, le jaune d'œuf, la viande, la levure de bière, les céréales complètes, les haricots secs, les noix, les amandes, les pignons de pin, les graines de cumin et coriandre, les fèves, le quinoa, les œufs et les produits laitiers.

- Enfin cibler les aliments riches en antioxydants qui aident les cheveux à lutter contre les agressions de la pollution. Bienvenus aux aliments riches en :
  - *sélénium :* céréales, produits laitiers, germes de blé, levure de bière, ail, oignon ;
  - *vitamine E :* huiles d'argan et de germe de blé à utiliser dans les vinaigrettes comme sur les pointes des cheveux qu'elles nourrissent très bien, le germe de blé à saupoudrer, amande, cacahuète, noix, noisette, sarrasin et seigle ;
  - *vitamine C :* cassis, persil, poivron, brocoli, kiwi, agrumes.

  Ces antioxydants sont les seuls freins possibles au blanchiment des cheveux.
- Éviter les régimes restrictifs qui carencent énormément et nuisent aux cheveux.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **COMPLEXE DE VITAMINES B** (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 + inositol, choline et PABA qui sont des cofacteurs d'assimilation des vitamines B) : elles nourrissent les cheveux, la peau et les ongles pour les rendre plus forts et plus beaux.
  - *Comprimés avec chaque vitamine dosée*

à 200 % en moyenne des apports journaliers recommandés (AJR) : 1 au petit-déjeuner en cure de 3 mois.

- **APPORTS SPÉCIFIQUES SELON LE CAS**
  - *Pour la repousse :* MSM, cystéine et nacétylcystéine, taurine, zinc.
  - *Pour la beauté :* huile d'onagre, silicium, cystéine, prêle, B6, kératine, MSM, choline, inositol.
  - *Contre les cheveux blancs :* catalase, cystéine, méthionine, zinc, cuivre, antioxydants, PABA.
  - *Contre la chute :* vitamine B8, biotine, kératine.
  - *En cas de chute hormonale :* sabal (= *Saw palmetto* ou *Serenoa repens*).

CHOLESTÉROL ET ATHÉROSCLÉROSE

Aujourd'hui si médiatique et longtemps décrié, le cholestérol commence à regagner ses lettres de noblesse, porté par le scandale des statines. En effet, il faut bien distinguer deux transporteurs différents : le HDL qui ramène le cholestérol sanguin vers le foie, appelé le bon cholestérol, et le LDL qui fait le trajet inverse. En réalité, on a tous besoin de cholestérol pour nos hormones sexuelles (testostérone, progestérone en dérivent), nos vitamines (D surtout essentielle au squelette et à l'immunité) et notre peau pour qu'elle ne soit pas sèche et rêche.

Le cholestérol est dangereux en excès quand le contexte du patient rassemble un ou plusieurs des facteurs de risque suivants : tabagisme, > 50 ans, surpoids, diabète, triglycérides élevés, HDL diminué. Or, certains patients se voient médiqués sans aucun de ces signes associés, belle affaire pour l'industrie pharmaceutique car vous voilà acquis à vie ! En revanche, moins belle affaire pour vous qui devrez surmonter moult effets secondaires et douleurs.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles d'**ARTICHAUT**, **BOLDO FLEURI**, **CHRYSANTHELLUM AMERICANUM**, **KINKÉLIBA**, **PISSENLIT** sont hypocholestérolémiantes en activant le travail de drainage du foie et de la vésicule biliaire. Ces plantes sont amères et rendent la tisane un peu difficile, dans ce cas ajoutez-y des feuilles de Menthe, des étoiles de Badiane, de la Réglisse ou des fleurs de Matricaire.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse avant les repas.
    - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au déjeuner et 2 au dîner.
    - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau matin et soir avant le repas.
    - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau midi et soir avant le repas.
- La plante ayurvédique **GUGGUL** détoxifie le foie et contribue à diminuer le mauvais cholestérol.
    - *Gélules dosées à 500 mg dont 12,5 mg de guggulstérones :* 2 à 3 gélules midi et soir pendant le repas. En cure de 3 semaines.
- Le bourgeon de **ROMARIN** est hépatoprotecteur, diminue le LDL-cholestérol s'opposant ainsi au

mécanisme de l'athérosclérose

- *Gouttes BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, au début des repas.

- L'EPS de ½ **CHARDON-MARIE** et ½ **ARTICHAUT** pour ses vertus détoxifiantes du foie, stimulantes de la vésicule biliaire et du métabolisme des graisses.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 2 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas d'Artichaut en cas de calculs biliaires, maladie hépatobiliaire, allergie aux Astéracées.
    Pas de Chardon-Marie en cas de calculs biliaires et allergie aux Astéracées.

AROMATHÉRAPIE

- L'essence de **CITRON**, l'HE de **LIVÈCHE**
  - *À ingérer :* 1 goutte de chaque dans une cuillère à café d'huile d'olive ou une boulette de mie de pain en fin de repas, 3 semaines par mois.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Citron avec des traitements anticoagulants.

- L'HE de **ROMARIN À VERBÉNONE**
  - *À ingérer :* 1 cuillère à soupe dans 50 cl d'huile d'olive, mélanger et s'en servir au quotidien pour l'assaisonnement.

⚠ *Contre-indications :* pas de Romarin lors d'antécédent de cancer hormono-dépendant et grossesse.

ALIMENTATION

- Adopter une alimentation pauvre en cholestérol mais pas dépourvue complètement puisqu'on en a besoin pour nos hormones, la peau, la vitamine D.
- Choisir les bonnes matières grasses : huile d'olive, huile de son de riz, et fuir les graisses cuites. Consommer des avocats, amandes et toutes sortes de noix riches en bonnes graisses polyinsaturées qui aident à combattre le cholestérol.
- Au niveau des protéines, sont admis tous les poissons gras et blancs, viandes maigres, laitages maigres ou écrémés, yaourts de soja, algues, tofu, huîtres, moules, crevettes sans la tête, coquillages et œufs bio.
- Précision quant aux œufs, autrefois quasi bannis en cas de cholestérol, ils sont aujourd'hui réhabilités. Il faut, en revanche, absolument les choisir issus de l'agriculture biologique ou ayant le label Bleu-Blanc-Cœur, car les poules sont nourries avec du lin, riche en oméga 3. La qualité des acides gras du jaune d'œuf est ainsi plus riche en graisses polyinsaturées (fameux oméga 3 et 6) et moins en cholestérol. Par ailleurs, le

métabolisme du cholestérol est plus performant au petit-déjeuner et au déjeuner, repas auxquels il vaut mieux les consommer et éviter leur prise le soir. Enfin, les manger avec le jaune encore cru, c'est-à-dire cuisinés à la coque, mollets ou au plat, permet de conserver les lécithines, qui augmentent le HDL cholestérol, baissent le LDL-cholestérol et sont bonnes pour le cerveau.

- Les sources de vitamine B3 sont anticholestérol : foie, poivron, poulet, thon, saumon, levure de bière, germe de blé, café torréfié.
- Côté accompagnement : les fruits et légumes comme carotte, pomme, poivron, brocoli, oignon, ail, choux, orange, champignons, légumes secs, orge, flocons d'avoine et soja.
- L'ail, bénéfique au système cardio-vasculaire sera présent le plus souvent possible. L'ail noir fermenté par un champignon a des propriétés encore supérieures en abaissant le cholestérol grâce à la monacoline K, une statine naturelle. Les effets indésirables de cette dernière ne sont pas à craindre comme avec les statines de synthèse au vu du risque très minime de surdosage de l'ail noir dans notre alimentation !
- Apprendre à cuisiner avec la gomme de guar, la farine de caroube, le konjac et l'agar-agar. Très riches en fibres, ces produits piègent le cholestérol dans leur maille et le rendent moins assimilable.
- Accompagner ce repas de 1 verre de vin rouge

par jour pour les femmes et 2 verres pour les hommes pour bénéficier des tanins et du resvératrol utiles à la santé des artères.

- Les légumes riches en amertume car ils stimulent le drainage du foie et de la vésicule biliaire, c'est une saveur qui est d'ailleurs trop peu présente dans notre alimentation de nos jours. On en trouve dans les artichauts, les endives, la chicorée, le pissenlit, le radis noir.
- Boire du thé pu-erh, aussi appelé tuo-cha, c'est le thé dit « mange-graisses » car il augmente le déstockage des graisses (cholestérol et triglycérides) et diminue l'absorption des graisses alimentaires.
- À éviter : l'alcool en excès, le beurre et les produits laitiers riches (yaourt à la grecque, lait entier, fromage > 45 % MG…), les charcuteries et les viandes grasses (entrecôte, côte de bœuf, mouton, agneau…), sauces industrielles, margarine au tournesol, les huiles d'arachide, de palme, de coprah, de coco, de carthame, de tournesol, de maïs, de pépins de raisin, de courge, les préparations industrielles riches en graisses hydrogénées : pizza, quiche, nuggets, cordon bleu, poisson pané, beignets, frites, chips, crackers et biscuits apéritifs, plats préparés, gâteaux et biscuits, crème glacée, chocolat blanc et au lait, sucreries et confiseries.

• Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque.

- Bouger, marcher, faire du sport permet de faire circuler le sang dans les vaisseaux et constitue le meilleur rempart à l'agglutination des plaques d'athérome (formées de cholestérol) dans les artères. De plus, l'activité physique prévient le surpoids, génère des endorphines, bref, elle a tout bon alors on ne s'en prive pas.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **LEVURE DE RIZ ROUGE** : c'est une statine végétale, mieux tolérée que les chimiques, mais qui nécessite d'être prise avec du coenzyme Q10, puisque le fonctionnement des statines empêche la synthèse de cholestérol mais aussi du coenzyme Q10, fondamental pour les muscles, dont le myocarde.
  - *Gélules dosées à 600 mg de Levure de riz rouge et 30 mg de Coenzyme Q10 :* 1 au début du repas le plus riche.
- **HUILE DE SON DE RIZ** : c'est une huile riche en phytostérols (les gamma-oryzanols), molécules végétales hypocholestérolémiantes et qui inhibent l'agrégation des plaquettes facteur d'athérosclérose. Elle a l'avantage d'être en plus très riche en tocotriénols et de nombreux antioxydants. Or, on sait que c'est l'oxydation du

LDL-cholestérol dans les artères qui le rend dangereux, notamment chez les fumeurs.

- *Gélules dosées à 1 gramme d'huile de son de riz :* 1 le matin, 1 le midi, 1 le soir au cours du repas qui devra contenir des matières grasses pour accentuer son assimilation.

- **VITAMINE K2** : la ménaquinone est une vitamine K qui intervient comme la K1 dans la coagulation sanguine. La K2 participe aussi à la bonne assimilation et distribution du calcium dans l'organisme : davantage dans les os et les dents et moins au niveau artériel pour éviter les phénomènes d'athérosclérose.
  - *Gélules dosées à 50 mcg :* 1 à jeun le matin en cure de 1 mois, à renouveler régulièrement.

- **LÉCITHINE DE SOJA** : elle émulsifie les graisses et se transforme en choline qui entraîne le cholestérol et autres graisses dans la digestion.
  - *Poudre :* 1 cuillère à soupe le matin à jeun dans de l'eau.
  - *Gélules dosées à 1 200 mg :* 2 au petit-déjeuner.

- **L-LYSINE ET L-PROLINE** : ces deux acides aminés sont le binôme gagnant contre l'athérosclérose. En effet, combinés, ils participent à l'élimination des dépôts de graisses sur les vaisseaux. En cure de 3 mois.
  - *Comprimés dosés à 1 gramme de lysine :*

1 dans la matinée et 2 dans l'après-midi, hors des repas.

- *Comprimés dosés à 750 mg de proline :* 2 dans la matinée 2 dans l'après-midi associés à la lysine.

CIRRHOSE

La cirrhose est une maladie irréversible avec une fibrose mutilante qui détruit l'architecture du foie. Elle est consécutive à un alcoolisme chronique ou à une hépatite virale. Le foie n'accomplit plus son travail de métabolisation et aucun traitement médicamenteux ne fonctionne vu qu'il ne sait pas l'assimiler. La diététique et les plantes peuvent juste limiter la casse, guère davantage, et c'est déjà ça !

PHYTOTHÉRAPIE

- La sylimarine extraite du **CHARDON-MARIE** et la curcumine tirée du **CURCUMA** sont régénérantes et hépatoprotectrices.
  - *Gélules dosées à 250 mg de Chardon-Marie, standardisées à 80 % de silymarine :* 1 au déjeuner et 1 au coucher.
  - *Comprimés dosés à 1 gramme de Curcuma standardisés à 95 % de curcumine :* 1 au dîner.
- Le bourgeon de **ROMARIN** est hépatoprotecteur.

- *Gouttes BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, 2 fois par jour, hors des repas.

- L'EPS de ½ **CHARDON-MARIE** et ½ **DESMODIUM** pour ses vertus protectrices du foie.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 2 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Desmodium chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant.
    Pas de Chardon-Marie en cas de calculs biliaires et allergie aux Astéracées.

AROMATHÉRAPIE

- L'Essence de **CITRON** soutient la détoxication hépatique.
  - *À ingérer :* 1 goutte dans une boulette de mie de pain ou une cuillère à café d'huile d'olive en milieu de repas 3 fois par jour pendant 15 jours.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Citron avec des traitements anticoagulants.

- L'HE de **LÉDON DU GROENLAND** favorise la régénérescence des cellules hépatiques.
  - *À masser :* 2 gouttes pures sur la peau en regard du foie matin et soir.

ALIMENTATION

- Sans alcool absolument et avec le moins possible de médicaments.
- Les besoins énergétiques et protéiques sont augmentés pour prévenir la dénutrition, fréquente à cause des nausées. Les repas sont à fractionner sur la journée et la soirée pour atteindre les recommandations énergétiques et améliorer le métabolisme.
- 150 à 200 grammes de viandes, poissons, œufs, crustacés, coquillages, tofu à chaque repas pour préserver la masse musculaire. Les apports sont à réduire légèrement (100 à 150 grammes midi et soir) en cas d'encéphalopathie hépatique associée.
- Le sel stimule le goût mais est déconseillé en cas d'ascite et d'œdème. Opter pour une alimentation apportant 2 à 3 grammes de sel (NaCl) par jour, c'est-à-dire en évitant le sel d'ajout et les associations alimentaires très salées comme pain/beurre/fromage/charcuterie, au sein du même repas. Ces produits se consomment un par un idéalement et en très petite quantité.
- De même éviter de cuisiner avec les bouillons cubes, leur substituer des herbes aromatiques à volonté.
- Les féculents et céréales complètes sont présents à chaque repas, de même que des légumes.
- Utiliser des matières grasses non cuites : huiles

d'olive et de colza en assaisonnement seulement, 2 à 3 cuillères à soupe midi et soir.

- 2 collations de fruits, biscuits secs, oléagineux, chocolat noir au goûter et en soirée après le dîner.
- Les vitamines et minéraux importants à apporter sont :
  - *vitamine K :* choucroute, persil, épinard, salade verte, foie et viande ;
  - *vitamine D ou cholécalciférol :* jaune d'œuf, foie de morue, poissons gras ;
  - *vitamine B1 ou thiamine :* germe de blé, levure de bière, porc, farine de soja, poulet, pain complet ;
  - *vitamine B6 ou pyridoxine :* foie, pain et pâtes complets, viande, volaille, œuf, produit laitier ;
  - *calcium :* laitages, sardine en conserve avec arête, saumon, amande, cresson, choux, légumes verts.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **COMPLEXE DE MULTIVITAMINES ET MINÉRAUX** apportant notamment 800 UI = 20 mcg de vitamine D, 200 mg de calcium, 8 mg de B1 et 4 mg de B6.
  - *Gélules :* 1 à 2 au petit-déjeuner en cure de 1 mois.

- **ACIDE ALPHA-LIPOÏQUE** : soutient la détoxication hépatique et a un rôle antioxydant universel, à la fois soluble dans l'eau et les graisses
  - *Gélules dosées à 200 mg :* 1 par jour au coucher.

COLIQUE DU NOURRISSON

Rien de plus désagréable pour une maman que de voir son bébé se tordre de douleur pour digérer. Les massages du ventre, le peau-à-peau, les paroles rassurantes, les chansons qui bercent et les genoux qu'on replie sur l'abdomen et qu'on tourne dans le sens des aiguilles d'une montre peuvent déjà être d'une grande aide. Les coliques sont en partie normales les premières semaines de vie, le temps que tout le système digestif se mette en place. Si elles dépassent les 3 mois de l'enfant, consulter pour explorer une éventuelle intolérance alimentaire.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les graines de **FENOUIL** et les fleurs de **MATRICAIRE** seront souveraines pour aider à la digestion, limiter les reflux d'acidité, les gaz et les coliques spasmodiques du nouveau-né.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café de chaque dans 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire avant chaque

tétée si on allaite, sinon s'en servir de liquide de dilution pour la poudre de lait dans le biberon. On peut aussi en donner 1 cuillère à café tiède directement dans la bouche du bébé pour l'apaiser.

AROMATHÉRAPIE

- Les hydrolats de **CAMOMILLE** et de **MÉLISSE** apaisent la digestion et les reflux.
  - *À ingérer :* 1 cuillère à café du mélange, pure ou diluée dans un peu d'eau, à donner à la cuillère ou à la seringue sans aiguille au bébé, toutes les heures le temps de la colique.

  ⚠ *Attention :* il s'agit ici d'hydrolats et non d'huiles essentielles.
- Les HE d'**ESTRAGON** et de **CAMOMILLE NOBLE** sont antispasmodiques et apaisantes.
  - *À masser :* dans un flacon de 10 ml teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger 2 ml d'HE d'Estragon et 2 ml d'HE de Camomille, compléter avec 6 ml d'huile d'Amande douce. Appliquer 5 gouttes de ce mélange sur le ventre de Bébé, autour du nombril et masser dans le sens des aiguilles d'une montre, plusieurs fois par jour selon l'intensité des coliques.

ALIMENTATION

- Pour l'enfant nourri au sein, veiller à ce qu'il ne boive pas trop. En effet certains ont des succions nutritives au départ, pour se nourrir, puis ont des succions non nutritives, pour se réconforter, s'apaiser. Or, ce trop-plein de lait peut causer des coliques. Dans ce cas, observer dès que le bébé déglutit beaucoup moins et mettre votre doigt ou une tétine pour pallier cet excès.
- Les mamans qui allaitent doivent manger varié et équilibré, ce dont elles ont envie, parsemer de fenouil, d'anis, de coriandre, d'aneth, de cumin leurs aliments et boire des tisanes à base de ces mêmes aromates pour entretenir leur lactation et préserver Bébé des coliques.
- Pour les enfants nourris au biberon, il existe des formules de lait maternisé épaissi ou avec des protéines de lait hydrolysées plus digestes qui peuvent améliorer le confort du bébé.

COLOPATHIE ET MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN (CROHN, RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE)

Avec le burn-out, la grande famille des colopathies fait définitivement partie des maladies de ce millénaire puisqu'un quart de la population en est touché.

On distingue la colopathie dite fonctionnelle, terme qui veut dire que les examens ne révèlent rien, pas d'anomalie ni de lésion, tout serait normal et pourtant le patient, souvent désemparé, a bel et bien des ballonnements, un transit perturbé et des douleurs abdominales.

De l'autre côté, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) qui regroupent la maladie de Crohn et la rectocolite ulcéro-hémorragique (RCUH). Plus grave, cette fois-ci il y a bien des lésions de la muqueuse intestinale visibles ce qui engendre bien souvent des diarrhées et douleurs abdominales. Ces maladies évoluent par alternance de poussées et rémission et touchent malheureusement des sujets de plus en plus jeunes.

PHYTOTHÉRAPIE

- Le rhizome de **CURCUMA**, la feuille de **MÉLISSE**, la résine de **BOSWELLIA**, les fleurs de **CAMOMILLE MATRICAIRE**, la racine de **RÉGLISSE** sont des plantes utiles en synergie pour leur action anti-inflammatoire viscérale, anti-acide et antispasmodique. En cure de 3 semaines par mois.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café tous les matins dans un yaourt enrichi en bifidus, une compote ou un jus de fruits.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse après les repas.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau en fin de repas midi et soir.

- *Gélules dosées à 250 mg de Curcuma, Mélisse, Matricaire :* 2 au déjeuner et 2 au dîner.

- Le stress étant un facteur d'aggravation, les plantes de **LOTIER**, **MÉLILOT**, **PASSIFLORE**, la racine d'**ANGÉLIQUE** aideront à détendre les plus nerveux. En cure de 3 semaines par mois.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café tous les matins dans un yaourt enrichi en bifidus, une compote ou un jus de fruits.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire en journée et soirée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau en fin de repas midi et soir.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au déjeuner et 2 au dîner.

- La plante ayurvédique **BILVA** lutte contre les diarrhées, ballonnements, spasmes, et syndrome d'intestin irritable.
  - *Gélules dosées à 300 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir pendant le repas. En cure de 3 semaines.

- Les bourgeons d'**AIRELLE**, **FIGUIER** et **VIGNE** : les deux premiers sont antispasmodiques, reconstituants de la muqueuse intestinale pour l'Airelle, anti-acide et antistress pour le Figuier.

La vigne est indiquée dans toutes les inflammations chroniques, elle est anti-inflammatoire.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes du mélange sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas. Si vous les associez, les mélanger dans un même flacon et respecter la dose indiquée.

- Le bourgeon de **NOYER** : grand régulateur de la flore intestinale et antidiarrhée. Très utile dans les phases de poussées des MICI (jusqu'à 100 gouttes/jour). À prendre à distance des autres bourgeons, le Noyer est toujours solitaire !
  - *Gouttes BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.

- L'EPS de ⅓ **RÉGLISSE** ⅓ **MÉLISSE** ⅓ **CURCUMA** pour ses vertus anti-inflammatoires gastro-intestinales et antispasmodiques.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Curcuma chez la femme enceinte et allaitante, en cas de calculs biliaires, maladie hépatobiliaire, traitement anticoagulant.
    Pas de Mélisse en cas de maladie de Basedow et traitement d'hormone thyroïdienne, antidépresseur jouant sur la recapture de sérotonine (ISRS), glaucome et traitement du glaucome.

Pas de Réglisse chez la femme enceinte et allaitante ni l'enfant, en cas d'hypertension, insuffisance rénale, hypertonie, manque de potassium, en cas de traitement à la digitaline et dérivés, corticostéroïde, diurétiques, contraceptifs oraux et laxatifs.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **BASILIC EXOTIQUE**, **CURCUMA** et **MENTHE BERGAMOTE** sont antispasmodiques, digestives, et bifidogène pour la menthe bergamote
  - *À ingérer :* 1 goutte de chaque dans une boulette de mie de pain ou une cuillère à café d'huile d'olive au milieu du repas, midi et soir 5 jours sur 7.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser ces HE lors des deux premiers trimestres de la grossesse, de l'allaitement et chez les enfants de moins de 10 ans.

ALIMENTATION

- L'alimentation dans la colopathie est structurée sur 3 prises alimentaires +/- 1 collation à heure

régulière, le plus possible. Les grignotages, habituellement toujours interdits, le sont ici encore davantage pour permettre à l'intestin d'avoir des périodes nettes de repos entre chaque prise alimentaire. Manger dans le calme, mastiquer suffisamment, boire le moins possible en mangeant.

- Privilégier une alimentation riche en nutriments anti-inflammatoires :
  - oméga 3 : huiles de colza, de noix, de cameline (l'huile de lin peut avoir un effet laxatif, on s'en passe donc ici), noix, noisettes, amandes si possible sans peau, salade de mâche et pourpier, poissons gras : saumon, maquereau, sardine, hareng, anchois ;
  - le riz basmati, les légumes crus et cuits selon la tolérance de chacun.
- Pour les gens atteints de MICI, pas les autres : les aliments fermentés ou à effet prébiotique, bon pour soutenir la flore intestinale sont à apporter chaque jour – choucroute, soupe miso, yaourt nature maison ou enrichi en bifidus, banane, chicorée, soja, topinambour.
- Les herbes aromatiques sont à parsemer sur chacun de vos plats notamment aneth, anis, basilic, marjolaine, menthe, origan, romarin, sauge, serpolet pour leur action antispasmodique.
- Les aliments à fibres insolubles irritantes et riches en soufre seront à éviter : crudités variées, choux, salsifis, concombre, radis, oseille,

artichaut, lentilles, haricots secs, fèves, pois cassés, pois chiches, figues, pruneaux, céréales complètes.

- Éviter ces aliments qui sont souvent aggravants : maïs, blé (pain, pâtes, viennoiserie, biscuit, quiche, pizza…), seigle, avoine, pomme de terre, champignons cuits, choux, tomate, lait animal, levure (pain, pizza, pita…), œuf, pomme, agrumes, chocolat, thé, café, sucre.
- Les surcharges en graisses : viandes grasses, sauces lourdes à digérer, friture.
- Néanmoins, je tempère ces recommandations puisque l'alimentation d'un colopathe à un autre varie énormément, certains tolèrent très bien les crudités par exemple, d'autres non. Donc tester avant tout, surtout si c'est un aliment que vous aimez et observer comment ça se passe, le meilleur juge ici c'est vous, alors écoutez votre corps !

• Respirer avec des inspirations et expirations abdominales profondes, apprendre à lâcher prise, faire du yoga, de la réflexologie plantaire et toutes les autres techniques permettant de mieux gérer stress, anxiété pour atténuer les tensions sont les bienvenues. Trouvez celle qui vous convient.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **GLUTAMINE** : cet acide aminé restaure l'intégrité de la muqueuse intestinale, il est fondamental dans la colopathie car l'intestin est toujours plus ou moins poreux.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 1 le matin au réveil et 1 le soir au coucher.
- L'**ARGILE** : ce remède millénaire 100 % naturel permet de nettoyer, assainir.
  - 1 cuillère en bois ou en plastique (pas de métal) d'Argile montmorrillonite ou illite dans un verre d'eau le soir au coucher. Laisser reposer la nuit. Le matin au réveil, ajouter dans l'eau une cuillère à café d'hydrolat de Camomille romaine ou de Basilic à linalol et boire sans remuer ni avaler l'argile.
  - ⚠ *Attention :* ne pas prendre de médicament 1 heure avant ou 2 heures après sous peine d'inefficacité.
- Le gel d'**ALOE VERA** pour ses propriétés cicatrisantes du tube digestif.
  - *Liquide pur à 99 % :* 2 cuillères à soupe matin, midi et soir avant le repas.
- Un **PROBIOTIQUE** seul, contre la colopathie fonctionnelle : contenant *Bifidobacterium longum, B. bifidum, B. lactis, Lactobacillus acidophilus, L. lactis, L. plantarum, L. casei, Streptococcus thermophilus*. Pas de prébiotique qui augmente les gaz !
  - *Gélules dosées à 5 milliards :* 1 au

coucher pendant 1 mois.

- Un **SYMBIOTIQUE** contre les MICI.
  PROBIOTIQUE : *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus*, *L. plantarum*, *L. rhamnosus*, *L. reuteri* + **PRÉBIOTIQUE** : fructo-oligo-saccharide (FOS), inuline.
  - *Gélules dosées à 5 milliards :* 1 au coucher pendant 1 mois.

CONCENTRATION INTELLECTUELLE ET MÉMOIRE

Lors de périodes d'examens, de révisions ou tout simplement une formation qui sollicite plus que d'habitude les facultés intellectuelles, il convient de prendre soin de son cerveau. Le sommeil est fondamental à tous ceux qui révisent tard le soir, pensez à faire des siestes ou des grasses matinées le lendemain, mangez bien et léger et aidez-vous des soins naturels.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine d'**ÉLEUTHÉROCOQUE**, ou Ginseng de Sibérie, est une plante adaptogène qui améliore les performances intellectuelles et la mémoire, les défenses immunitaires et le bien-être général.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café tous les matins dans un yaourt, une compote ou un jus de fruits.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-

déjeuner et 2 au déjeuner.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans la journée.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 60 gouttes dans un litre d'eau à boire avant 17 heures.

- Les feuilles de **GINKGO**, **CENTELLA ASIATICA** et de **BACOPA** sont des plantes mémoactives.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café tous les matins dans un yaourt, une compote ou un jus de fruits et 1 cuillère à café le soir avant d'attaquer une séance de révision.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans un litre d'eau à boire dans la journée.

- La **LAITANCE DE POISSON** pour sa richesse en phosphore et acides gras bons pour le système nerveux.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner pendant 1 mois.

- La plante de **LOTIER CORNICULÉ** est faite pour ceux qui angoissent de ne pas y arriver, qui

stressent et ruminent le soir, ont une piètre qualité de sommeil. Cette plante calmante préserve toute la lucidité nécessaire pour réviser tout en favorisant un certain lâcher-prise.

- *Décoction :* 3 cuillères à soupe dans 75 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans la journée et la soirée.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 1 au petit-déjeuner, 1 au déjeuner et 2 au dîner.

⚜ Le bourgeon d'**AULNE** améliore l'attention, les performances intellectuelles et évite les trous de mémoire à la cinquantaine.

- *Goutte BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau matin, midi et soir entre les repas.

⚜ L'EPS de ½ **GINKGO** et ½ **GINSENG** pour les vertus microcirculatoires cérébrales et psychostimulantes.

- 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau le matin et à 14 heures, à boire hors des repas.
- ⚠ *Contre-indications :* pas de Ginkgo en cas d'hémophilie, traitement anticoagulant, 3 jours avant une opération chirurgicale.
  Pas de Ginseng chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas d'hypertension sévère, psychose, traitements antidépresseurs IMAO, antimigraineux

triptan, anticoagulant et digitaline.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **ROMARIN À VERBÉNONE, EUCALYPTUS RADIÉ, MENTHE POIVRÉE, VÉTIVER** sont des toniques nerveux qui améliorent la cognition, la clarté mentale, la vigilance et évitent la dispersion.
  - *À respirer au flacon ou à diffuser* dans la pièce 20 minutes par heure, à volonté.

ALIMENTATION

- Les aliments riches en oméga 3, acides gras bénéfiques au système nerveux, contenus dans les huiles de colza, de cameline, de noix ou de lin, à raison de 2 à 3 cuillères à soupe par jour en assaisonnement à cru dans les plats.
- Consommer 1 à 2 fois par jour des collations d'oléagineux : 1 petite poignée de noix, noisettes, amandes.
- Manger au moins 3 fois par semaine des poissons gras : boîtes de sardines à l'huile d'olive, maquereau et thon au naturel, saumon, anchois.
- Le reste des menus de la semaine comportera des protéines animales de bonne qualité : volaille

élevée au grain, viande blanche, poisson blanc, œufs bio à consommer avec le jaune cru pour préserver les lécithines bonnes pour la cognition, des fruits de mer, coquillages et crustacés, des fromages.

- Les protéines végétales associées aux céréales seront également de la partie en proportion de ⅓ de légumineuses et ⅔ de céréales : lentilles + riz ; haricots rouges + maïs ; soja + blé ; fèves + boulgour ; pois cassés + pâtes.
- Le chocolat noir à 70 % de cacao minimum est ici le bienvenu, avec des amandes c'est encore mieux.
- Tous les fruits et légumes frais et surtout ceux de couleur blanche : chou-fleur et salsifis en gratins, asperges blanches, champignons, céleri-rave et l'avocat de couleur verte !
- La levure de bière, le germe de blé et la lécithine de soja à saupoudrer sur vos aliments : 1 à 3 cuillères à soupe par jour.
- Les aliments riches en vitamine B12, active sur la mémoire : foie, rognons, viande, poissons, œufs, fromage.
- Éviter au contraire les graisses saturées des produits préparés industriellement : viennoiseries, biscuits, pâte à tartiner, quiche, cordon bleu, nuggets, chips, pizza, fast-food, frites, produits laitiers au lait entier…
- Éviter les excitants : alcool, café, thé, sodas, nectars et concentrés de fruits, tabac et les sucreries.

- Bien boire (de l’eau !), faire du sport pour se défouler et bien dormir.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Les **OMÉGA 3 DE POISSON** : ils aident à huiler nos neurones pour que les connexions se fassent au mieux et aident à bien gérer le stress, ils stabilisent l’humeur. Ils s’assimilent mieux la nuit donc on prend toute la dose le soir. Les oméga 3 intéressants s’appellent en version abrégée EPA et DHA et sont tirés des huiles de foie de poisson des mers froides. Exiger des produits que la teneur en EPA et DHA soit inscrite et pas seulement celle en huile de poisson. Exiger aussi une qualité de filtration qui garantisse que les métaux lourds et dioxines ne soient plus là.
    - *Gélules dosées à 200 mg au total d’EPA et DHA minimum :* 2 gélules au dîner en cure de 1 mois

CONSTIPATION

C’est une absence de selles pendant au moins 3 jours, ou moins de 3 selles par semaine associée à une déshydratation importante des selles.

Cela touche 20 % de la population française, surtout les femmes !

Trois règles hygiéno-diététiques sont à respecter pour que, en général, tout se passe au mieux : manger des fibres grâce aux fruits, légumes et céréales complètes ; boire de l’eau et pratiquer une activité physique car les intestins bougent avec nous, la sédentarité est donc l’ennemi d’un bon transit.

Par ailleurs, nos états mentaux retentissent souvent sur le transit puisque l’intestin est surnommé (à raison d’ailleurs) « le cerveau émotionnel ». Il y en a que le stress rend diarrhéiques, d’autres qui s’en trouvent constipés. Les plantes du lâcher-prise sont alors à envisager pour traiter la cause. Enfin, il y a des tempéraments, des génétiques de familles constipées que les plantes peuvent améliorer.

PHYTOTHÉRAPIE

Les feuilles d'**ARTICHAUT** et/ou **BOLDO** sont à essayer en premier lieu car il est toujours bon de penser à une insuffisance hépatobiliaire. En effet, le foie produit de la bile libérée par la vésicule biliaire dans l'intestin grêle au passage du bol alimentaire. Le but étant de digérer les graisses, les émulsifier et permettre une bonne lubrification des selles dans le côlon. Quand la vésicule ne produit pas assez de bile et n'en excrète pas suffisamment, on se retrouve constipé sans que les intestins y soient pour quoi que ce soit.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse bien chaude en début de repas midi et soir.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau en début de repas midi et soir.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 en début de repas midi et soir.

- En ayurvéda, le **TRIPHALA** est un complexe de 3 baies à parts égales Amalaki, Bibhitaki et Haritaki. Il nettoie le côlon, régularise le transit et améliore l'assimilation intestinale. Il a l'avantage d'être sans accoutumance ni danger.
  - *Gélules dosées à 390 mg d'extrait à 45 % de tanins* : 1 à 2 midi et soir avant le repas pendant 1 à 3 mois.

Quand la diététique, l'hydratation, l'activité physique, le travail sur le foie et la cure de pré/probiotiques ne viennent pas à bout de cette constipation, parce que,

anatomiquement le côlon est trop long ou devenu atone (paresseux), le recours aux plantes laxatives s'impose. Il en existe deux sortes :

- Les plantes laxatives de lest, riches en mucilages, elles augmentent le temps de transit et le volume des selles, gainent le tube digestif donc sont non irritantes : **ISPAGHUL** ou **PSYLLIUM BLOND**. Non irritantes elles conviennent bien aux intestins les plus sensibles : enfants, femmes enceintes, seniors, personnes souffrant de diverticules et d'hémorroïdes.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau bouillante à laisser infuser 10 minutes puis boire l'eau et les graines le soir au coucher. À faire tous les soirs jusqu'à normalisation du transit.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 4 le soir au coucher avec un grand verre d'eau.
  - ⚠ *Attention :* les médicaments et la pilule contraceptive risquent de moins ou ne pas fonctionner pris en même temps que l'Ispaghul. Penser à différer leur prise.
- Les infusions de racine de **GUIMAUVE** ou fleurs de **MAUVE DU NORD** peuvent également aider en douceur car elles sont émollientes c'est-à-dire adoucissantes des muqueuses.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café pour 25 cl d'eau bouillante à laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire au coucher.
- La **MANNE DE FRÊNE** est aussi un laxatif doux

pour les enfants, les personnes âgées et celles ayant les intestins sensibles. Ces morceaux de résine blanche se sucent sous la langue ou sont à dissoudre dans un peu d'eau tiède, le soir au coucher.

- 10 grammes pour un adulte et 5 grammes pour un enfant de moins de 40 kg.

- Les plantes laxatives irritantes sont la **RHUBARBE**, le **SÉNÉ**, la **CASCARA**, la **MAUVE CRÉPUE** et la **BOURDAINE**. Elles contiennent des anthraquinones qui leur confèrent des propriétés laxatives en diminuant la réabsorption d'eau par le côlon et en augmentant la sécrétion de mucus. Le problème est que cela irrite la muqueuse, entraîne des pertes en potassium et une accoutumance. Il est préférable de toujours les prendre associées à de la racine de Guimauve, des fleurs de mauve du Nord ou des pectines de pomme pour protéger la muqueuse. Ces tisanes ou gélules sont à prendre de façon ponctuelle, dans l'idéal pas plus de 3 fois par semaine.
  - *Décoction :* 1 cuillère à café d'une ou plusieurs de ces 5 plantes + 1 cuillère à café de Mauve ou de Guimauve pour 25 cl d'eau froide, faire bouillir 3 minutes, infuser 10 minutes, filtrer et boire au coucher.
  - *Gélules :* 1 à 3 gélules le soir au coucher.

- Les bourgeons de **ROMARIN** et **GENÉVRIER** :

toniques du foie et de la vésicule biliaire, ils permettent une bonne digestion et ont une action favorable sur le transit intestinal.

- *Gouttes BMG :* 4 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau en début de repas midi et soir.

- L'EPS de ⅓ **RADIS NOIR** ⅓ **CURCUMA** et ⅓ **ARTICHAUT** pour ses vertus détoxifiantes du foie, stimulantes de la vésicule biliaire, anti-inflammatoires intestinales.
  - 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin, midi et soir, hors des repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Radis noir en cas de calculs biliaires.
    Pas de Curcuma chez la femme enceinte ou allaitante, en cas de calculs biliaires, maladie hépatobiliaire, traitement anticoagulant.
    Pas d'Artichaut en cas de calculs biliaires, maladie hépatobiliaire, allergie aux Astéracées.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **GINGEMBRE** et **BASILIC TROPICAL** aident sur le transit.
  - *À ingérer :* 1 goutte d'une de ces HE ou de la synergie des 2 HE à parts égales dans

1 cuillère à café d'huile d'olive à avaler avant de manger.

➔ *À masser :* 2 gouttes de chaque HE dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale de macadamia ou de noisette et masser le bas-ventre dans le sens des aiguilles d'une montre après le repas, pour relancer le transit en douceur.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser ces HE lors du premier trimestre de la grossesse, de l'allaitement, chez l'enfant de moins de 3 ans.

ALIMENTATION

- Augmenter la quantité de fibres via les fruits : surtout la pomme, le raisin, la figue, le pruneau, le kiwi ; les légumes : artichaut, aubergine, haricot vert, choux, céleri, à consommer crus et cuits.
- Penser aussi aux légumes secs : lentilles, pois cassés, fèves, haricots blancs et rouges ; les céréales complètes ou semi-complètes : pâtes et riz semi-complets ou complets, pain aux céréales, muesli avec fruits secs et de bonnes huiles comme l'olive et le lin : 1 cuillère à soupe tous les matins et au cours des repas.
- Les aliments à effet prébiotique : la banane, l'ail, l'oignon, la chicorée, l'asperge, les topinambours et l'orge, les aliments fermentés

comme la choucroute, le kéfir, le miso et le yaourt maison ou enrichi en bifidus.

Boire du jus de pomme sans sucre ajouté et de l'eau d'Hépar riche en magnésium.

- Pratiquer des respirations abdominales après le repas, yeux fermés en vous relaxant.
- Marcher et faire du sport aident aussi à mobiliser les intestins et favoriser le transit.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

SYMBIOTIQUE contenant **PROBIOTIQUE** : *Lactobacillus casei, L. acidophilus, L. rhamnosus, L. plantarum, L. salivarus, Bifidobacterium lactis* + **PRÉBIOTIQUES** : inuline, les fructo-oligo-saccharides (FOS), raftilose, raftiline.

➔ Gélules dosées au moins à 7 milliards : 2 au coucher pendant 1 mois.

⚠ *Note :* ne pas prendre en même temps que l'Ispaghul qui absorberait les probiotiques à la place de votre intestin !

CONVALESCENCE

Cette période qui suit une maladie est à choyer. Elle permet de se requinquer avant de retourner à la vie active, celle où l'on s'oublie parfois, porté par les routines et habitudes métro-boulot-dodo. Alors ressourcez-vous, surtout si la maladie fut longue et/ou douloureuse, et que des séquelles ou des cicatrices resteront. Profitez de ce temps pour mener un travail psychique d'acceptation de ce qui fut, d'en tirer les forces et les leçons de vie possibles pour mieux se tourner vers l'avenir, ce futur qui vous attend à bras ouverts.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les racines de **GENTIANE JAUNE**, **CHICORÉE SAUVAGE**, **CURCUMA** et le rhizome de **GINGEMBRE** sont les plantes idéales pendant une convalescence, car elles soutiennent l'appétit, l'activité du foie, le tonus physique et la digestion.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe d'une des plantes ou du mélange de plusieurs à parts

égales dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse 15 minutes avant le déjeuner et 1 autre 15 minutes avant le dîner.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 gélules 15 minutes avant chaque repas.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin et soir avant le repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau 15 minutes avant chaque repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Curcuma en cas de calculs biliaires et cancer installé.

Pas de Gentiane en cas d'ulcère gastroduodénal, reflux acide, hypertension.

Pas de Gingembre en cas de calculs biliaires.

Pas de Chicorée en cas de calculs biliaires, chez la femme enceinte et allaitante.

- Les algues d'eau douce **SPIRULINE** et **KLAMATH** sont quasiment un aliment complet en soi. Riches en protéines et apportant tous les acides aminés essentiels, elles sont un complément de choix pour reconstituer ou préserver la masse musculaire.

En effet, nombre de gens hospitalisés se dénutrissent assez rapidement (4 jours d'hospitalisation suffisent), c'est-à-dire que la

perte de poids est liée à une perte de masse musculaire alors qu'il reste de la masse grasse. Ainsi, un obèse peut être dénutri avec à la clé une moins bonne efficacité du système immunitaire (les anticorps sont des protéines), que l'on cherche justement à renforcer pour vite se remettre sur pieds.

Par ailleurs, ces algues de couleur bleu-vert, sont riches en chlorophylle, antioxydantes, rééquilibrantes de l'équilibre acido-basique et avec des effets bénéfiques sur la flore intestinale. Leurs pigments antioxydants luttent contre le stress oxydatif et renforcent l'immunité. Enfin, riches en fer, elles participent au regain de tonus et au processus anti-infectieux.

En cure de 2 mois à renouveler si besoin. Éviter la prise le soir qui peut perturber le sommeil.

- *Comprimés dosés à 500 mg :* 2 le matin et 1 à 16 heures, hors repas, la première semaine puis 3 le matin et 3 à 16 heures les semaines suivantes.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin 2 au goûter au cours des repas.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin et au goûter dans un jus vert, un smoothie. Le goût et l'odeur sont très forts, à réserver aux courageux !

⚠ *Contre-indications :* en cas de traitement anticoagulant ou de cancer.

⚠ *Note :* augmenter les doses progressivement car plus de 1,5 gramme

par jour peut perturber le transit et donner des migraines. Ce sont des algues d'eau douce dont la teneur en iode ne pose théoriquement pas de problème. En cas de dysfonction thyroïdienne, par précaution, commencer par de petites doses et vérifier avec des analyses sanguines la TSH, T3 et T4.

- Le bourgeon de **CHÊNE** est LE bourgeon de la convalescence, il stimule l'organisme physiquement et prévient la dénutrition. Utilisable à tout âge et particulièrement chez les seniors de plus de 70 ans qu'il permet de maintenir en forme physique et sexuelle !
  - *Gouttes BMG 1 D :* 110 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.
- L'EPS de ½ **GINSENG** et ½ **CASSIS** pour ses vertus sur la récupération postinfection.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau le matin et à 14 heures entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Cassis en cas de maladies cardiaque, rénale, avec des diurétiques de synthèse.
    Pas de Ginseng chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas d'hypertension sévère, psychose, traitements antidépresseurs IMAO, antimigraineux triptan, anticoagulants et digitaline.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **PIN SYLVESTRE** ou l'Essence de **CITRON** : stimulantes générales et antiseptiques aériennes.
  - *À diffuser :* dans la pièce à raison de 1 goutte par mètre carré (20 gouttes pour une pièce de 20 m^2) dans un diffuseur électrique, 15 minutes par heure, à volonté dans la journée.
- L'HE de **GINGEMBRE**.
  - *À appliquer :* déposer 1 à 2 gouttes dans un gant de toilette puis mettre votre gel douche et se savonner avec pour une douche tonifiante le matin.
- L'HE de **MENTHE POIVRÉE** : tonique et immunostimulante.
  - *À respirer :* directement au flacon en inhalant profondément à plusieurs reprises dans la journée.

ALIMENTATION

- Axer sur une alimentation riche en fruits et légumes frais, de toutes les couleurs pour faire le plein en vitamines et minéraux. Confectionner des smoothies maison avec un blender, des jus à la centrifugeuse ou encore mieux à l'extracteur.

- Faire 3 à 5 petits repas par jour selon appétit et besoin.
- Protéines animales (viandes, poissons, œufs, produits de la mer) et végétales (légumes secs, légumineuses, quinoa) à chaque repas pour fortifier ses muscles.
- Choisir des féculents complets ou semi-complets.
- Les matières grasses ne seront pas oubliées avec, à chaque repas, 1 à 2 cuillères à soupe d'huiles d'olive et colza.
- Les épices comme le gingembre, l'ail, la cannelle, et les herbes aromatiques comme le thym, le romarin et les herbes de Provence seront chaque fois présentes pour l'aide digestive et l'effet tonifiant qu'elles apportent.
- Boire de l'eau suffisamment, additionnée de quelques gouttes de citron pressé pour stimuler la prise de boisson, détoxifier le foie tout en ayant une source de vitamine C.
- Éviter les excitants : alcool, thé fort, café, sodas, jus à base de concentrés et nectars.
- Cuisiner le plus possible soi-même des denrées brutes plutôt que des aliments industriels, raffinés, appauvris en nutriments.

- Marcher, s'aérer et pratiquer un sport doux qui retravaille sur la circulation des énergies : yoga, tai-chi, qi gong. Se faire masser et expérimenter le shiatsu. Aller au sauna et au hammam pour suer et éliminer les toxines.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **POP** : c'est la partie comestible d'huîtres portugaises sauvages réduites en poudre. Riche en oligo-éléments hautement assimilables, cette poudre requinque tous les organismes qui nécessitent d'être remis sur pied psychiquement et physiquement.
  - *Comprimés dosés à 250 mg :* 2 le midi et 3 au dîner au milieu du repas pendant 1 mois minimum.

- **GELÉE ROYALE** : produit haut de gamme de la ruche, c'est un formidable reconstituant psychique et nerveux qui convient à tous ceux qui désirent retrouver dynamisme et entrain.
  - *Ampoules dosées à 1 gramme minimum :* 2 tous les matins à jeun en gardant un peu en bouche avant d'avaler. En cure de 10 à 30 jours.
  - *Fraîche :* 1 gramme chaque matin à jeun en gardant un peu en bouche avant d'avaler.

- La **CITRULLINE** : acide aminé non essentiel précurseur de l'ornithine et de l'arginine. Il augmente la synthèse de masse musculaire, est antiradicalaire, donc limite l'oxydation des cellules et leur vieillissement. Elle est utile en cas de sarcopénie et de dénutrition.

- *Poudre :* 5 à 10 grammes par jour avant le repas dans un peu d’eau.

COUPE-FAIM

Avoir trop d'appétit, temporairement, ça arrive à tout le monde. Tant que cela ne retentit pas sur notre poids, notre santé et que cela ne dure pas, aucun souci à se faire. En revanche, quand le prochain repas vous obsède déjà alors que vous venez juste de sortir de table et que les kilos commencent à s'accumuler, il faut se charger de le modérer.

PHYTOTHÉRAPIE

Envies de salé et de sucré

- La racine de **KONJAC**, les graines de **CAFÉ VERT** biologique (sinon gare aux pesticides) et l'écorce de **GARCINIA CAMBODGIA** : ces plantes contiennent des principes actifs, respectivement les glucomannanes, superfibres absorbantes des graisses et sucres ; l'acide chlorogénique qui empêche la transformation des sucres en triglycérides ; l'acide hydrocitrique qui maintient la satiété et s'oppose au stockage des graisses

dans les tissus.
Ces plantes se présentent sous forme de gélules à prendre 30 minutes avant les repas.

- *Konjac :* 2 gélules dosées à 500 mg midi et soir avant repas.
- *Café vert :* 1 gélule dosée à 500 mg matin et midi avant repas.
- *Garcinia :* 2 gélules dosées à 250 mg midi et soir avant le repas.

⚜ Le bourgeon de **FIGUIER** : pour son action antiboulimie.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes sous la langue à chaque compulsion.

⚜ L'EPS ½ **CARALLUMA** + ½ **GUARANA** pour leurs vertus satiétogènes.

- 2 cuillères à café du mélange dans 1 litre d'eau peu minéralisée à boire avant 15 heures pendant 2 semaines.

⚠ *Contre-indications :* chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant de moins de 12 ans, en cas de troubles du rythme cardiaque, insomnie, hypertension, ulcère gastrique, hyperthyroïdie, allergie aux Sapindacées, glaucome, gros consommateurs de caféine, en cas de traitement avec des antidépresseurs de la classe des IMAO, les traitements antihypertenseurs.

Envies de salé : on traite le sel par le sel donc avec les algues

- Les thalles de **LAMINAIRE** ou **VARECH** : ces algues marines sont riches en iode qui va relancer la thyroïde et stimuler le métabolisme, notamment l'action brûle-graisses. Elles sont riches en fibres et sont donc satiétogènes. Enfin, elles apportent de nombreux minéraux qui « rassasient » des envies de sel. À faire en cure de 3 semaines.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse 15 minutes avant le déjeuner et 1 autre 15 minutes avant le dîner.
  - *Gélules dosées à 250 mg* : 2 gélules 15 minutes avant chaque repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin et soir avant le repas. Le goût d'algue est très fort, il se marie bien dans des smoothies ou des jus verts.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans un litre d'eau peu minéralisée (Volvic, Évian…) à boire dans la journée.
  - ⚠ *Contre-indications :* les personnes souffrant d'hyperthyroïdie et celles souffrant d'hypothyroïdie traitée et équilibrée par les médicaments.

Envies de sucré

- Les feuilles de **GYMNEMA SYLVESTRIS** et du **MÛRIER NOIR** sont hypoglycémiantes, elles baissent donc le niveau de sucre dans le sang et calment les envies de sucre.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse 15 minutes avant le déjeuner et 1 autre 15 minutes avant le dîner.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 gélules 15 minutes avant chaque repas. En cas de fringales, ouvrir une gélule et en déposer le contenu pur sous la langue.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin et soir avant le repas. En cas de fringales, en déposer une pincée pure sous la langue et avaler, effet quasi immédiat !
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 60 gouttes dans 1 litre d'eau peu minéralisée (Volvic, Évian…) à boire dans la journée.

AROMATHÉRAPIE

- Essence de **PAMPLEMOUSSE** et HE de **LAURIER**

NOBLE coupent les fringales, apaisent le moral et donnent de la motivation et de la persévérance pour lutter contre les compulsions alimentaires, utiles si les envies alimentaires sont là pour compenser un vide affectif.

- *À ingérer :* 1 goutte de Laurier, 2 de Pamplemousse sur un carré de sucre, une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive ou une boulette de mie de pain, chaque fois qu'une fringale arrive. 6 fois par jour maximum.
- *À respirer :* directement au flacon ou en déposer une goutte dans le creux du poignet et respirer profondément.

- Extrait pur de **VANILLE**, HE de **CANNELLE DE CEYLAN**, Essence de **CITRON** et d'**ORANGE DOUCE**.
  - *À respirer* au flacon, ces senteurs réconfortent et reconnectent à notre « enfant intérieur ». Avant de mettre la main sur la tablette de chocolat, prendre le temps d'inhaler profondément l'odeur qui plaît le plus, yeux fermés, quelques secondes et décider ensuite si ce chocolat est nécessaire.

ALIMENTATION

- Veiller à faire 3 repas équilibrés par jour afin

d’éviter les grignotages inopportuns.

- Dans l’idéal, adopter une alimentation grasse, protéinée, à faible index glycémique au petit-déjeuner avec du pain complet ou aux céréales riches en fibres, du beurre et/ou de la purée d’amandes, pas de miel ni de confiture mais plutôt un morceau de fromage ou un œuf coque ou une tranche de jambon blanc, un fruit frais mais pas de jus de fruits ni compote et une boisson chaude : café et thé léger, chicorée, tisanes de gingembre, thym, romarin, badiane idéales pour la tonicité qu’elles apportent dès le réveil, elles dynamisent sans exciter ! Un tel petit-déjeuner vous fait tenir jusqu’au déjeuner sans coup de barre à 10 heures. Les céréales de petit-déjeuner en tout genre sont à proscrire à cause de leur fort index glycémique, qui augmente la force de stockage et ne libère pas l’énergie durablement dans la matinée. Les mueslis bio contenant des noisettes, des amandes et des noix sont acceptés.
- Au déjeuner : des crudités avec vinaigrette maison (huiles d’olive, de colza, de sésame, de lin, de noix, de chanvre, vinaigre balsamique ou de cidre, herbes aromatiques, +/- moutarde), des féculents semi-complets (riz et pâtes, pommes de terre avec la peau, quinoa, lentilles pour avoir du carburant jusqu’à 17 heures), des légumes cuits à volonté, une protéine animale (viande, poisson ou œuf au choix), 1 tranche de pain complet et un bout de fromage pour finir.
- À 17 heures, instaurer une collation pour éviter

d’arriver affamé à 19 heures à la maison et de vous jeter sur tout ce qui se mange facilement : 1 fruit frais et +/- selon faim, 2 carrés de chocolat noir, des biscuits secs, une petite poignée d’oléagineux non salés – amande, noix, noisettes – 3 fruits secs – abricots ou figues préférentiellement à réhydrater dans du thé vert 1 minute pour améliorer leur digestibilité et bénéficier au mieux de ses antioxydants car les fruits secs sont les meilleurs piégeurs des catéchines du thé, bon à savoir !

- Au dîner : une petite portion de protéines, un double accompagnement ⅓ féculents, ⅔ légumes, avec des bonnes huiles d’assaisonnement, 1 fruit ou une compote sans sucre ajouté.
- Boire suffisamment d’eau dans la journée. Parfois on mange alors qu’on est déshydraté, c’est encore plus vrai pour les employés de bureaux surchauffés. Des petites gorgées tout au long de la journée.
- Miser sur la levure de bière et le germe de blé à saupoudrer sur les salades ou les laitages, le foie de veau chaque semaine, le brocoli, les asperges, les haricots verts, les pommes de terre, les céréales à grains entiers, les champignons, les viandes, les fruits de mer, le jaune d’œuf, le gruyère, les prunes et le thym en tisane ou herbes aromatiques pour leur richesse en chrome, qui limite les envies de sucre.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Envies de salé et sucré

- Le **L-TRYPTOPHANE** : cet acide aminé essentiel régule l'appétit en général et se double d'un effet antistress. Il améliore la qualité de l'endormissement et du sommeil. C'est un précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur qui agit dans le cerveau en fin d'après-midi pour freiner le rythme de notre journée. On le prend donc toujours à 17 heures et au coucher mais jamais le matin ! Comme tous les acides aminés il se prend en dehors des repas.
  - *Comprimés :* 1 comprimé dosé à 400 mg à 17 heures et 1 au coucher.

Envies de sucré

- La **L-GLUTAMINE** : cet acide aminé restaure l'intégrité de la paroi intestinale qui fonctionne alors mieux et assimile mieux les nutriments issus de la digestion des aliments. Par ailleurs, elle régule les envies de sucre. La capsule dévissée et prise pure sous la langue coupe la fringale dans les 5 minutes !
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 1 le matin au réveil, 1 le soir au coucher et

éventuellement dans la journée hors des repas, chaque fois qu'une envie de sucre arrive. Dose maximale : 6 grammes par jour = 12 gélules.

- Le **5-HTP** : cet acide aminé dérive du tryptophane. Il possède également des effets détente régulateurs de l'appétit mais porté plus précisément sur les sucres. Il se prend aux mêmes heures que le tryptophane et hors repas.
  - *Comprimés dosés à 50 mg :* 1 à 17 heures et 1 au coucher.
  - ⚠ *Contre-indications :* personnes sous antidépresseurs chimiques, bêtabloquants, souffrant d'épilepsie, les femmes enceintes et allaitantes.
- Le **CHROME** : cet oligo-élément participe au métabolisme des glucides, potentialise l'effet de l'insuline et régule de ce fait les envies de sucre.
  - *Comprimés :* 1 par jour à 16 heures, 20 jours par mois.
- Le **GABA** : il agit spécifiquement sur la dépendance au chocolat.
  - Comprimés dosés à 750 mg : 1 à 17 heures et 1 au coucher.

COUPEROSE ET ROSACÉE

Les petits vaisseaux disgracieux sur le visage qui apparaissent quand on est trop émotif, qu'on a mangé trop piquant ou qu'on est porteur de bactérie ou de champignon. Nettoyer l'intérieur est indispensable à associer aux soins externes.

PHYTOTHÉRAPIE

- Tout souci de peau est généralement lié à un problème de foie, qu'il conviendra de nettoyer grâce aux racines de **PISSENLIT**, à la plante de **SAPONAIRE**, aux feuilles de **FUMETERRE**.
- Les plantes dépuratives qui nettoient le sang et la peau et aident à la clarté du teint sont la racine de **BARDANE** et les sommités de **PENSÉE SAUVAGE** et **FUMETERRE**.
- Enfin, les plantes à visée circulatoire telles que **CYPRÈS**, **NOISETIER**, **PETIT HOUX**, **VIGNE ROUGE**, **CHRYSANTHELLUM AMERICANUM** sont

fondamentales pour réactiver la microcirculation.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau froide, faire bouillir 3 minutes, infuser 10 minutes, filtrer et boire 2 tasses par jour avant le repas. En cure de 3 semaines.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir au début du repas pendant 3 semaines.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin et soir dans un verre d'eau en fin de repas pendant 3 semaines.

⚠ *Contre-indications :* pas de Pissenlit en cas calculs biliaires, insuffisance rénale et cardiaque, allergie aux Astéracées.

Pas de Fumeterre ni de Chrysanthellum en cas de calculs biliaires et chez la femme enceinte.

Pas de Bardane en cas de calculs rénaux, adapter les doses d'antidiabétiques oraux.

- Le bourgeon d'**ORME** et de **CHÂTAIGNE** : le premier pour son action régulatrice des problèmes de peau, le second pour son action circulatoire.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau matin et soir hors repas.
- L'EPS de ½ **BARDANE** et ½ **MÉLILOT** pour ses vertus anti-infectieuses cutanées et microcirculatoires.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau

3 fois par jour entre les repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Bardane chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas de diabète insulinodépendant, allergie aux Astéracées, traitement diurétique de synthèse, anticoagulant. Adapter les doses de traitement antidiabète.

Pas de Mélilot chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, 3 jours avant une intervention chirurgicale, en cas de maladie du foie et traitement anticoagulant.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE d'**ARBRE À THÉ**, **CISTE LADANIFÈRE**, **LAVANDE FINE** et **LENTISQUE PISTACHIER** ont des actifs antibactériens, anti-inflammatoires, circulatoires, cicatrisants et régénérants cutanés.
  - *À masser :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 15 ml, verser 5 gouttes de chaque et compléter avec de l'huile végétale de Calophylle (ou Tamanu) pour ses propriétés anti-inflammatoires et circulatoires. Masser les zones concernées avec quelques gouttes matin et soir.
- L'hydrolat d'**HÉLICHRYSE ITALIENNE** (ou Immortelle).

➔ *En compresse :* à laisser poser.

⚠ *Attention :* il s'agit d'hydrolat et non d'huile essentielle.

ALIMENTATION

- Éviter les épices piquantes qui chauffent le corps et dilatent les vaisseaux sanguins : pas de gingembre, paprika, piment, poivre, wasabi…
- Utiliser le plus souvent possible le citron sur vos poissons, dans vos sauces salades, sur les légumes, dans les salades de fruits car son jus est riche en bioflavonoïdes qui ont des effets circulatoires.
- L'alimentation bénéfique pour le système circulatoire est une alimentation équilibrée, variée et diversifiée, suivant le cycle des saisons mettant à l'honneur les poissons gras, les huîtres, le foie de veau, l'ail, l'oignon, le persil, l'huile d'olive, le citron, les fruits et légumes frais peu cuits et consommés aussitôt achetés, puisque c'est la vitamine C qu'ils contiennent qui les rend intéressant, or celle-ci s'oxyde à la chaleur et à la lumière.
- Les aliments riches en vitamine C sont, côté fruits : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise ; et côté légumes : persil, poivron, oseille, brocoli, choux.
- Veiller à avoir suffisamment d'aliments sources

de magnésium, grand régulateur nerveux : fruits secs (figue, abricot en priorité), chocolat noir 70 % de cacao minimum, légumes secs (lentille, pois cassé, fève, pois chiche, haricots blanc et rouge), pain complet, pomme avec la peau.

- Utiliser un kit main libre avec le téléphone portable, car l'écran est un vrai nid à microbes qui entretiennent les problèmes sur les joues ! Et ça protégera au passage votre cerveau des ondes !

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **RUTINE** : bioflavonoïde anti-inflammatoire, elle renforce la paroi des capillaires sanguins.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 le matin au petit-déjeuner et 1 au dîner pendant 1 mois.

CRAMPES

Désagréable sensation que d'être réveillé au beau milieu de sa nuit par cette douleur crispée dans le mollet ! Les crampes peuvent aussi survenir lors de la pratique sportive. Ces contractions musculaires signent généralement une déshydratation ou une mauvaise circulation du sang.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les queues de **CERISE**, les feuilles de **PRÊLE** et d'**ORTIE PIQUANTE** sont intéressantes pour leur teneur en sels minéraux, notamment en potassium, et constituent une bonne boisson de réhydratation des sportifs.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plantes et laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans l'heure qui suit l'effort. En routine, boire 1 tasse de tisane dans la journée pendant 3 semaines. Ici l'important c'est de boire

donc la tisane est ce qui est le plus recommandé.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 60 gouttes dans 50 cl d'une eau riche en bicarbonates (HCO_3^- > 600 mg/litre, comme Vichy Célestins, St Yorre et Badoit) à boire dans l'heure qui suit l'effort sportif. En routine : 30 gouttes matin et soir dans de l'eau pendant 3 semaines.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau ou une compote sans sucres ajoutés, matin et soir pendant 3 semaines.

⚠ *Contre-indications :* pas de Prêle en cas d'insuffisance cardiaque, rénale avec ou sans œdèmes.

⚜ Les feuilles de **VIGNE ROUGE**, **HAMAMÉLIS**, **NOISETIER**, **CYPRÈS**, les racines de **PETIT HOUX**, l'écorce de **MARRON D'INDE** sont circulatoires grâce à leur effet vasoconstricteur. Si associés aux crampes, un ou plusieurs des symptômes suivants sont présents, cela signe une insuffisance veineuse : varices et varicosités, jambes lourdes, chevilles enflées en fin de journée, hémorroïdes, fibromes, pieds et mains froids, syndrome de Raynaud.

La déficience circulatoire est acquise, c'est-à-dire qu'on n'en guérit jamais, il faut donc traiter régulièrement et à vie le système veineux et lymphatique. Au moins 4 cures par an (1 par saison) sont habituellement recommandées sur

une durée de 3 semaines. Cela peut être plus souvent en fonction des manifestations de gêne ressenties.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plantes et laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans la journée.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir au cours du repas, 2 à 4 de plus en cas de fortes chaleurs ou douleurs des jambes.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 60 gouttes dans 50 cl d'une eau peu minéralisée.

- Les bourgeons de **CHÂTAIGNE** et **SÉQUOIA** : le premier pour son action circulatoire, le deuxième pour son action reminéralisante.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, matin et soir hors des repas.

AROMATHÉRAPIE

- HE d'**HÉLICHRYSE ITALIENNE** : puissante huile essentielle microcirculatoire et cicatrisante, elle soulage rapidement et restaure si besoin l'intégrité des tissus sous-jacents.
- *À appliquer :* 1 goutte pure à masser lors de la crampe, puis si douleur à diluer dans de l'huile

végétale d'Arnica.

ALIMENTATION

- Miser sur une alimentation équilibrée, variée et diversifiée, suivant le cycle des saisons mettant à l'honneur les poissons gras, les huîtres, le foie de veau, l'ail, l'oignon, l'huile d'olive, le citron pour leur effet sur la circulation sanguine.
- Les aliments riches en vitamine C, active sur la circulation sont, côté fruits : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise ; et côté légumes : persil frais, poivron, oseille, brocoli, choux. Consommez-les rapidement après achat et faites-les peu cuire car la vitamine C s'oxyde à la chaleur et à la lumière.
- Veiller à avoir suffisamment d'aliments sources de magnésium, grand régulateur nerveux : fruits secs (figue, abricot en priorité), chocolat noir 70 % de cacao minimum, légumes secs (lentille, pois cassé, fève, pois chiche, haricots blanc et rouge), pain complet, pomme avec la peau.
- Et d'aliments sources de potassium, fondamental pour le bon fonctionnement du muscle et la prévention de la déshydratation : levure de bière à saupoudrer dans ses aliments, lentilles vertes et corail, abricots secs et figues sèches, légumes non cuits à l'eau, fruits frais notamment banane (1 chaque jour à 11 heures ou

16 heures), le saumon, le foie de veau.

- À savoir : faire tremper les légumes secs la veille au soir pour les cuisiner améliore leur digestibilité et raccourcit le temps de cuisson mais entraîne une perte conséquente en potassium.
- Enfin les aliments apportant de la vitamine B5 limitent aussi les crampes : foie, levure de bière, jaune d'œuf, noix de cajou, flocons d'avoine, germe de blé, poulet, brocoli et poivron.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **MAGNÉSIUM MARIN B6** : la forme marine est plus assimilable que celle de synthèse. En général associée à de la vitamine B6 pour favoriser son assimilation et avec du lithotame riche en calcium, cette supplémentation vous assure de mieux dormir, sans crampes et avec une résistance accrue au stress et à la fatigue. Le choisir sous forme de carbonate ou bisglycinate.
  - *Ampoules :* 1 le soir au coucher pendant 3 semaines.
  - *Gélules dosées à 150 mg :* 2 au dîner pendant 1 à 2 mois.
- **POTASSIUM** : surtout pour les sportifs qui ont tendance à acidifier leur organisme avec les déchets produits par l'exercice musculaire. Le

choisir sous forme de citrate.

- *Comprimés dosés à 200 mg :* 2 après chaque entraînement + 2 au dîner.

- **Calcium** : c'est le trio complémentaire au potassium et au magnésium contre les crampes et pour préserver le capital osseux et musculaire des sportifs. Le choisir tiré de la coquille d'huître, du lithotame ou sous forme de bisglycinate.
  - *Comprimés dosés à 600 mg :* 1 au cours d'un repas en routine, un second après l'entraînement les jours de pratique sportive.

- **Rutine** : bioflavonoïde anti-inflammatoire, elle renforce la paroi des capillaires sanguins. Elle traite tous les symptômes liés à une insuffisance veineuse et s'utilise utilement contre les crampes nocturnes.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 le matin au petit-déjeuner et 1 au dîner pendant 1 mois.

CYSTITE
ET INFECTION
URINAIRE

L’inflammation des voies urinaires est malheureusement assez commune chez nombre de femmes. Elle peut être liée à une insuffisance de boisson, notamment d’eau dans la journée, une mauvaise hygiène, des rapports sexuels, une alimentation trop riche en sucres ou encore liée au stress.

Très douloureuse et désagréable à cause de son cortège de symptômes : pression dans la vessie, envie fréquente d’uriner (pour quelques gouttes seulement !), urine chaude qui pique à la miction, démangeaisons, pertes blanches, odeurs etc., bref pas très glamour !

Il convient de la traiter rapidement pour éviter que l’infection remonte au rein où elle risquerait de causer une pyélonéphrite qui conduit alors aux urgences.

La première chose à faire c’est BOIRE de l’eau en grande quantité pour diluer les urines.

La tisane se révélera un remède de premier choix.

PHYTOTHÉRAPIE

- La fleur de **BRUYÈRE** et la feuille de **BUSSEROLE** sont le binôme incontournable des infections urinaires. À la fois diurétiques, antiseptiques, astringentes et sédatives urinaires, elles soulagent les douleurs, facilitent l'évacuation des microbes à l'origine de l'infection en augmentant le volume des urines et empêchent leur adhésion sur la paroi de l'urètre.

  Elles s'associent très bien à d'autres plantes ayant les mêmes propriétés telles que la Pariétaire, la Bugrane, le Chiendent, le Maïs ou encore la queue de Cerise.

  - *Infusion des fleurs de bruyère :* 4 cuillères à soupe par litre d'eau bouillante, infuser dix minutes, filtrer et boire dans la journée sur la durée des symptômes.
  - *Décoction des feuilles de Busserole :* 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et infuser 10 minutes. Filtrer et boire le litre dans la journée sur la durée des symptômes.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 gélules d'une ou des deux plantes le matin au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans 1 litre d'eau peu minéralisée (type

Volvic, Évian) à boire dans la journée.
Pour celles et ceux qui en font en récurrence, il est tout à fait possible de faire des mini-cures préventives 4 jours par semaine ou 10 jours par mois à raison d'une tasse de tisane ou 30 gouttes d'extrait hydro-alcoolique ou 2 gélules par jour.

⚠ *Contre-indications :* pas de Busserole chez la femme enceinte ou allaitante.

- L'écore de **LAPACHO** présente des propriétés anti-inflammatoires, antifongiques, antibactériennes et aide les processus immunitaires.
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et infuser 10 minutes. Filtrer et boire le litre dans la journée sur la durée des symptômes.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans 1 litre d'eau peu minéralisée (type Volvic, Évian) à boire dans la journée.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un yaourt riche en bifidus ou dans du jus de cranberry ou dans de l'eau 2 fois par jour pendant 1 semaine.
- L'**AIL**, grâce à ses vertus antibactériennes, est

un bon allié contre les infections urinaires.

- *Gélules dosées à 300 mg :* 2 le midi et 2 le soir au cours du repas pendant 1 semaine.

- Le bourgeon de **GENÉVRIER** pour son action diurétique, anti-inflammatoire.
  - *Gouttes de BMG 1 D :* 30 gouttes dans 50 cl à boire dans la journée avant 19 heures.

- L'EPS de **CANNEBERGE** pour ses vertus antiadhésives bactériennes et anti-*E. coli*.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Canneberge en cas d'excès d'acide urique, calculs rénaux d'acide urique, diabète (car fruit sucré) et traitement anticoagulant (warfarine).

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **CLOU DE GIROFLE** est celle qui fera d'une pierre deux coups : à la fois puissante antibactérienne et antifongique elle lutte contre bactéries et mycoses vaginales (on ne sait pas toujours à laquelle des deux c'est dû, les symptômes étant sensiblement les mêmes).
  Par ailleurs, elle est bifidogène, c'est-à-dire

qu'elle aide à reconstituer la flore intestinale et vaginale. Elle traite ainsi la cause et le symptôme.

- *À ingérer :* 1 goutte de Girofle + 1 goutte d'essence de Citron (facilite la tolérance digestive et adoucit le goût) dans 1 cuillère à café d'huile d'olive ou une boulette de mie de pain, en milieu de repas 3 fois par jour pendant 5 jours.
- ⚠ *Note :* éviter de prendre comme support la cuillère à café de miel ou le carré de sucre puisque les sucres ne sont pas les bienvenus en cas de cystite.
- ⚠ *Attention :* l'HE de Girofle est dermocaustique, elle ne s'applique donc pas en massage sur la peau car elle est fort irritante, prenez vos précautions en la manipulant.

- HE de **THYM À LINALOL** pour celles qui ne supporteraient pas le clou de Girofle. Cette huile essentielle est plus douce tout en étant un très bon anti-infectieux, antibactérien, fongicide et stimulant immunitaire.
  - *À ingérer* : 2 gouttes dans une boulette de mie de pain en milieu de repas 3 fois par jour.
  - *À masser :* 4 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile de macadamia à masser sur le bas-ventre.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser lors du premier trimestre de la grossesse et de

l’allaitement.

ALIMENTATION

- Éviter les sucres qui ont tendance à « nourrir » les bactéries et mycoses qui sont à l’origine de la cystite. Donc pas de bonbons, sucreries, gâteaux, pâtisseries, viennoiseries et biscuits, sucre et miel.
- Préférer la cannelle pour aromatiser vos desserts car cette épice est un bon antibactérien. Éviter les autres épices qui pourraient renforcer l’effet chauffant de l’inflammation sauf le curcuma à saupoudrer sur vos aliments accompagné d’une cuillère à soupe d’huile d’olive.
- Pas de produits laitiers sauf les yaourts maison ou enrichis en bifidus.
- Remplacer café, thé, soda par des tisanes à base de bruyère (voir « Phytothérapie »).
- Éviter les jus de fruits, sauf le jus de canneberge (cranberry sous son nom anglais). Acheter de préférence celui qui est 100 % pur et non sucré, en magasin bio. Le diluer de moitié avec de l’eau peu minéralisée (pour le savoir, c’est facile, ce sont toutes celles qui conviennent pour les biberons des nourrissons !). Les jus du commerce sont souvent sucrés, dans ce cas choisir ceux dont la teneur en sucres ne dépasse pas 11 grammes aux 100 ml et sont à teneur minimum de 25 % de jus concentré de canneberge. Oui, il faudra lire

l’étiquette !

- Les infections urinaires sont parfois simplement liées à une alimentation qui fait la part belle en produits acidifiants : produits industriels et préparations du commerce toutes prêtes, riches en sel, sucre, mauvaises graisses, additifs, conservateurs, exhausteurs de goût : quiche, cordon bleu, pizza, gratins, biscuits, gâteaux, chips, crèmes desserts, crèmes glacées, confiture et pâte à tartiner ; viandes rouges et charcuteries, poissons, œufs et fromages ; sodas, café, jus de fruits à base de nectars et concentrés.
- Les aliments alcalinisants capables de restaurer l’équilibre acido-basique de l’organisme sont les fruits non acides (tous sauf prune, kiwi, tomate, rhubarbe, abricot, agrumes), les légumes, les pommes de terre, les châtaignes, les herbes aromatiques (persil, estragon, ciboulette, herbes de Provence, basilic, aneth, cerfeuil, coriandre…), les tisanes et les algues (alimentaires comme dans la soupe miso, l’algue kombu utilisée pour cuire le poisson en papillote, les algues en paillettes à saupoudrer dans vos salades ou dans les compléments alimentaires).
- Veiller à avoir à chaque repas une portion de légumes, des herbes aromatiques (fraîches, sèches ou surgelées) sur chaque préparation, au moins 2 fruits non acides par jour, de l’eau peu minéralisée en quantité suffisante et des tisanes (peu importe lesquelles, toutes les plantes sont alcalinisantes) en lieu et place du café et du thé.

Mettre dans vos sauces ou vos eaux de cuisson des baies de genièvre, aromatiques et diurétiques, elles rehausseront le goût de vos préparations et vous feront bénéficier de leur action diurétique utile contre la cystite. Il est possible d'en croquer 1 à 5 par jour, ce sera en plus bon pour la vue. Sinon on peut aussi en faire une décoction en fin de repas ou boire l'eau de cuisson du riz ou des pâtes dans laquelle elles ont infusé.

- Adopter de nouvelles habitudes en faveur de l'élimination des toxines et des acides : marcher de façon tonique, faire du sport modérément et régulièrement pour suer et augmenter sa fréquence respiratoire, prendre le temps chaque jour de faire plusieurs fois 3 profondes inspirations, aller en forêt ou dans la nature dès que possible, fréquenter hammam et sauna au minimum chaque trimestre.
- La consommation de tabac, d'alcool et de médicaments est bien évidemment à réduire à son plus strict minimum.
- Le sommeil doit être en quantité suffisante et de qualité et le stress bien géré sinon s'aider des plantes et thérapeutiques douces pour y remédier.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE** (EPP) : à la fois antifongique et antibactérien, il agit tout comme l'HE de clou de Girofle sur les bactéries et les mycoses.
    - *EPP de* Citrus paradisii *liquide titré à 1 200 mg de bioflavonoïdes ou à 100 mg d'EPP :* 15 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau pendant 2 semaines.
    - *Gélules dosées à 250 mg :* 1 au dîner pendant 2 semaines.
    - *Tampon :* diluer 5 gouttes d'EPP dans 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, imbiber un tampon hygiénique de ce mélange et le garder 3 heures. Faire 2 fois par jour pendant 3 jours.

- **SYMBIOTIQUE** : pour restaurer une bonne flore intestinale et vaginale. **PROBIOTIQUES** : *Lactobacillus acidophilus, L. bifidus, L. bulgaricus, L. rhamnosus, L. paracasei* ; *Bifidobacterium bifidus* + **PRÉBIOTIQUES** : fructo-oligo-sacchardides (FOS), inuline, raftilose.
    - *Gélules dosées au moins à 4 milliards :* 1 à 2 le soir au coucher pendant 2 à 4 semaines. Faire systématiquement une cure après un traitement antibiotique qui aura perturbé la flore intestinale, afin de prévenir les récidives.

- **LITHOTAME** : algue puissamment alcaline/basique, elle restaure un pH favorable à l'équilibre acido-basique de l'organisme. Quand

les cystites sont le fait d'une l'alimentation trop raffinée, protéinée, salée, sucrée et pauvres en fruits et légumes l'organisme entre en acidose, terrain propice aux infections. Le Lithotame en cure régulière est un traitement de fond du problème.

- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau avant le repas matin, midi et soir.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 matin, midi et soir au cours du repas.

  Faire des cures de 3 semaines par mois pendant 3 à 6 mois.

DÉFENSES IMMUNITAIRES

Arrive l'hiver et stimuler vos défenses immunitaires pour ne pas tomber malade au moindre microbe qui passe, c'est possible ! Là où les médecines douces ont leur meilleur rôle à jouer, c'est dans la prévention. Ce qui suppose de changer un peu votre façon de voir, de prendre les devants et d'agir avant que le mal s'installe. Soutenir un terrain plutôt que soigner un symptôme, voilà qui est plus judicieux. Néanmoins, quand le mal est là, Mère Nature parvient bien souvent à le traiter et en atténuer les symptômes, sans dommages.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine d'**ÉCHINACÉE POURPRE** et l'écorce du **LAPACHO** stimulent les défenses immunitaires. À prendre en cure de 3 semaines par mois.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes le matin en prévention ; 30 gouttes le matin, 30 le midi et 30 le soir en curatif, sur la durée des symptômes.

- *Poudre :* 1 cuillère à café le matin dans un verre d'eau, un yaourt enrichi au bifidus ou une compote en prévention ; 1 cuillère à café le matin et le 1 le soir en curatif, sur la durée des symptômes.
- *Décoction :* 1 cuillère à café de racine ou 1 cuillère à soupe d'écorce dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 1 tasse le matin en prévention ; 3 tasses par jour en curatif, sur la durée des symptômes.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner en prévention ; 2 au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner en curatif, sur la durée des symptômes.

⚠ *Note :* des formes spécifiques de l'Échinacée en comprimés existent pour les enfants dès 2 ans.

⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas d'allergies connues aux Astéracées (famille des Marguerites), de maladies auto-immunes traitées par immunosuppresseurs auxquels s'opposerait l'Échinacée, ni au premier trimestre de la grossesse.

Pas de Lapacho au premier trimestre de la grossesse.

- La racine d'**ÉLEUTHÉROCOQUE** est adaptogène,

elle permet à l'organisme de mieux s'adapter au stress extérieur. Or, on sait qu'en hiver, sous l'effet du stress, on est plus vulnérable aux microbes (voir : « Comment lutter contre le stress de l'hiver »). Elle exerce par ailleurs un effet anti-fatigue physique et nerveuse et aide l'immunité. À prendre en cure de 3 semaines par mois.

- *Poudre :* 1 cuillère à café le matin dans un verre d'eau, un yaourt enrichi en bifidus ou une compote en prévention, tout l'hiver ; 1 cuillère à café le matin et le 1 le soir en curatif, sur la durée des symptômes.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes le matin en prévention, tout l'hiver ; 30 gouttes le matin, 30 le midi et 30 à 16 heures en curatif, sur la durée des symptômes.
- *Décoction :* 1 cuillère à café de racine dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 1 tasse le matin en prévention tout l'hiver ; 3 tasses par jour en curatif, sur la durée des symptômes.
- ⚠ *Contre-indications :* les personnes souffrant d'hypertension artérielle, de diabète, celles ayant un antécédent de cancer hormono-dépendant (car l'Éleuthérocoque a une légère activité œstrogène-like), aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de

12 ans.

- Les feuilles de **THYM** constituent un bon antiseptique des sphères ORL, gastro-intestinale et urinaire. C'est aussi un bon dynamisant qui soutient les glandes corticosurrénales et prévient les chutes de tension artérielle quand on est malade. À prendre en cure de 3 semaines par mois.
  - *Décoction :* 1 cuillère à café de feuilles dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 1 tasse le matin en prévention, tout l'hiver ; 3 tasses par jour en curatif, sur la durée des symptômes.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes le matin en prévention, tout l'hiver ; 30 gouttes le matin, 30 le midi et 30 le soir en curatif, sur la durée des symptômes.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 3 au petit-déjeuner en prévention, tout l'hiver ; 2 au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner en curatif, sur la durée des symptômes.
- La fleur du **SUREAU NOIR** possède des vertus anti-inflammatoires et sudorifiques utiles en début d'infection virale, de grippe, d'herpès, de bronchite accompagnée de fièvre. Elle permet l'élimination des toxines par la sueur. La sphère ORL est sa zone d'action de prédilection. À prendre en cure de 3 semaines par mois.

- *Infusion :* 1 cuillère à café de fleurs dans 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 1 tasse le matin en prévention, tout l'hiver ; 3 tasses par jour en curatif, sur la durée des symptômes.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes le matin en prévention, tout l'hiver ; 30 gouttes le matin, 30 le midi et 30 le soir en curatif, sur la durée des symptômes.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 3 au petit-déjeuner en prévention, tout l'hiver ; 2 au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner en curatif, sur la durée des symptômes.
- ⚠ *Contre-indications :* en cas de maladies auto-immunes traitées par immunosuppresseurs auxquels s'opposerait le Sureau noir.

⚜ Les bourgeons de l'**ÉGLANTIER** sont immunostimulants.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, en prévention ; 5 gouttes 3 fois par jour, hors des repas, en curatif. En cure de 3 semaines par mois.

⚜ L'EPS d'**ÉCHINACÉE** stimule l'immunité.

- *Prévention adulte :* 1 cuillère à café diluée dans un grand verre d'eau au réveil, 2 semaines par mois, en saison hivernale.
- *Prévention enfant :* 1 ml pour 10 kg de

poids corporel par jour au réveil, 2 semaines par mois, en saison hivernale.

- *Curatif adulte :* 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau 4 fois par jour, hors des repas, pendant 1 semaine.
- *Curatif enfant :* 6 ml pour 10 kg de poids corporel par jour, hors des repas, pendant 1 semaine.

⚠ *Contre-indications :* en cas de maladies auto-immunes traitées par immunosuppresseurs si prise au long cours, d'allergies connues aux Astéracées.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **RAVINTSARA** est celle à privilégier. Ses propriétés antivirales, antimicrobiennes et immunostimulantes font d'elle une incontournable de la trousse à pharmacie familiale, surtout en période hivernale. C'est un traitement antigrippal de référence. Elle se synergise bien avec les HE d'**ARBRE À THÉ**, d'**EUCALYPTUS RADIÉ**, de **THYM À LINALOL**, **BOIS DE ROSE** et de **SARO**.
  - *À respirer :* le matin, avant de prendre les transports, mettre 1 goutte d'HE de Ravintsara dans le creux du poignet et quelques gouttes sur un mouchoir à respirer, pour se prémunir des germes

transportés dans l'air par les éternuements et poignées de main.

- *À masser contre la bronchite :* 4 gouttes d'HE de Ravintsara + 4 gouttes d'Eucalyptus radié + 2 gouttes de Bois de Rose dans 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce, à appliquer sur le thorax et le haut du dos le matin et le soir, sur la durée des symptômes.
- *À ingérer contre la grippe, le rhume :* 1 goutte d'HE de Ravintsara + 1 goutte d'Arbre à thé dans 1 cuillère à café de miel de Thym, Lavande ou Manuka, laisser fondre en bouche 3 fois par jour, pendant 5 jours maximum.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser ces HE lors du premier trimestre de la grossesse, de l'allaitement, chez les asthmatiques.

- L'essence de **CITRON**, grâce à ses vertus antimicrobiennes, assainit l'air de la pièce et en dynamise l'atmosphère. Elle est aussi une bonne détoxiquante pour le foie et exerce une action bénéfique sur la circulation artérielle et veineuse.
  - *À diffuser :* 1 goutte par mètre carré dans un diffuseur électrique d'huile essentielle ou un bol d'eau bouillante, 20 minutes par heure, à renouveler à volonté dans la journée, pour purifier l'air de la pièce et éviter la transmission des germes.

➔ *À ingérer :* 1 goutte pure sous la langue le matin, 1 le midi et 1 le soir, en début de repas, pour stimuler l'immunité, le foie, la circulation sanguine et lymphatique, 5 jours sur 7, à la demande selon les symptômes.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser en même temps qu'un traitement anticoagulant.

ALIMENTATION

L'assiette idéale en hiver met à l'honneur :

- Les Alliacées : l'ail, l'oignon, le poireau, la ciboulette, riches en soufre puisqu'ils ont des actions détoxifiantes et antimicrobiennes qui participent à une bonne santé intestinale. La gousse d'ail se coupe en deux, on en retire le germe et on l'écrase du plat du couteau pour en extraire tous les bienfaits, avant de la couper en petits morceaux.
- Les agrumes (la clémentine, l'orange, le citron, le pamplemousse) et le kiwi, riches en vitamine C antivirale, sont également à inviter au menu.
- Les crucifères : les choux vert, blanc et rouge, le brocoli, le chou-fleur, le chou de Bruxelles, le chou chinois, le chou kale, riches en glucosinolates (de probables anticancer), en vitamines du groupe B et C.

- Les légumineuses (= légumes secs) : les lentilles, les pois cassés, les pois chiches, les haricots blancs et rouges, les fèves. Ce sont des protéines végétales riches en acides aminés qui aident à constituer des anticorps, en fibres, en fer, en vitamines du groupe B, et dépourvues de graisses. Pour améliorer leur tolérance digestive, les faire tremper la veille au soir, pendant 8 heures, et les rincer avant de les faire cuire.
- Associées à des céréales (haricots rouges + maïs ; lentilles + riz ; pois chiches + blé) et à des aliments riches en vitamine C (poivron, agrumes, persil, brocoli), l'assimilation des protéines et du fer des légumineuses est augmentée.
- Côté protéines, celles apportées par la mer sont plus qu'intéressantes : huîtres riches en zinc ; moules riches en sélénium ; saumon, maquereau, sardine, hareng, thon, riches en bons acides gras, les fameux oméga 3 anti-inflammatoires.
- Les œufs, de qualité biologique, pour bénéficier des bonnes protéines du blanc et des bons acides gras du jaune. Un moyen simple de savoir est de vérifier que le code tamponné sur l'œuf commence par 0 ou 1, sinon s'abstenir.
- Les yaourts nature maison, ou de supermarché enrichis en bifidus, consommés avec leur petit-lait (liquide de surface qu'on a tendance à jeter), apportent des probiotiques utiles à notre flore intestinale.
- Les champignons sont des champions en

matière d'immunité grâce à leur teneur en sélénium antioxydants et en lectines qui inhibent la formation de cellules cancéreuses. Pensez aux pleurotes, champignons de Paris et shiitakés, qu'on trouve facilement au marché, à faire légèrement cuire à la poêle. Ils parfumeront agréablement vos plats d'automne comme d'hiver.

- Les herbes aromatiques de thym, origan et serpolet sont de super-antiviraux et antibiotiques naturels qui préviennent l'apparition du rhume, de la grippe, de la bronchite ou encore de la sinusite. Par ailleurs, ces herbes facilitent la digestion et ont une action antiputride utile en cas de gastro-entérite ou de diarrhée.
- Dans les sauces et vinaigrettes, sur les féculents et poissons, ajouter 1 petite cuillère à café quotidienne de curcuma. Cette épice jaune doré est un merveilleux anti-inflammatoire et antioxydant.
- Pour relever nos plats, booster nos défenses immunitaires, tonifier notre organisme, c'est le gingembre qu'il convient d'apporter par petites pincées de poudre ou en râpant de fines lamelles du rhizome frais, facilement trouvable sur nos étals de marché, avec sa forme biscornue.
- Saupoudrer également les plats salés et sucrés de germes de blé, riches en vitamines du groupe B et E. En encas, consommer une poignée d'oléagineux : noix, noisettes, amandes, noix du Brésil, noix de cajou, riches en bons acides gras

(oméga 3) et en protéines.

- Enfin, sucrer les desserts avec de la cannelle en poudre, plutôt que du sucre blanc raffiné. C'est une épice digestive, antidouleur, antimicrobienne, préventive à la fois du diabète et des maladies cardio-vasculaires.
- Consommer peu de lait et fromage de vache, de sucre blanc raffiné et de produits transformés par l'industrie agroalimentaire, trop salés, avec de mauvais sucres et graisses, et à fort index glycémique, tels que : sodas, alcool, caféine, viennoiseries, bonbons, gâteaux, chips, charcuterie, viande rouge en excès, pain, pâtes, farine et riz blancs, qui fatiguent et affaiblissent notre organisme.
- Arrêter strictement d'en consommer quand une maladie survient, pour privilégier les fruits et légumes frais, les bonnes protéines : viande, poisson, œuf, les huiles d'olive et de colza, et les céréales semi-complètes ou complètes.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **Extrait de Pépins de Pamplemousse** (EPP) : puissant antibactérien, antifongique, il est efficace sur plus de 500 souches de germes différentes. Il lutte efficacement contre les infections, mycoses et candidoses à *Candida albicans*, sans

dommages pour la flore intestinale et sans effet secondaire. Il peut même être employé par la femme enceinte et l'enfant dès 1 an. Il ne cause pas d'interactions avec les médicaments, contrairement au jus de pamplemousse. Choisir un véritable EPP, dont le nom latin est *Citrus paradisii*, dosé à 1 200 mg de bioflavonoïdes.

- 20 gouttes dans un verre d'eau ou de jus de fruits 100 % pur jus tous les matins en prévention durant toute la saison hivernale. 30 gouttes dans un verre d'eau ou de jus de fruits 100 % pur jus, 3 fois par jour, sur la durée des symptômes en curatif.

- **GELÉE ROYALE** : ce produit noble de la ruche est un bon immunostimulant et reconstituant psychique et nerveux. À prendre pour prévenir l'épuisement mental, la déprime saisonnière et les affections hivernales.
  - *Ampoules :* 1,5 gramme par jour pendant 20 jours. Bien secouer l'ampoule, la casser directement au-dessus de la bouche, puis aspirer et garder en bouche un instant avant d'avaler.
  - *Fraîche :* 1 gramme par jour pendant 20 jours. Privilégier la gelée royale française.

- **ZINC** : oligo-élément anti-infectieux par excellence, il intervient dans la régulation de nos défenses immunitaires. À utiliser dans un cadre préventif, dès le mois de septembre.

- *Comprimés dosés entre 10 et 15 mg :* 1 par jour, au cours d'un repas, pendant 3 mois.

- **SYMBIOTIQUE** : ce sont des bactéries naturellement présentes dans nos intestins et qui constituent notre flore intestinale (= probiotique) associées à des fibres insolubles qui ont la particularité de servir de nourriture préférentielle pour le probiotique (= prébiotique).
La flore intestinale est impliquée dans le système immunitaire, la digestion, la régulation du transit intestinal, de l'humeur et du moral. Elle peut être perturbée par une alimentation pauvre en fibres, trop raffinée, la prise d'antibiotiques et de certains médicaments. C'est pourquoi faire fin septembre une cure de 1 mois de symbiotique aide à préserver des maux de l'hiver en renforçant l'immunité. Valable chez les enfants dès 3 mois (en poudre), les adultes et les seniors.
PROBIOTIQUE : *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis* + **PRÉBIOTIQUE** : fructo-oligo-saccharides (FOS).
  - *Gélules dosées à 15 milliards de probiotiques :* 1 le matin à jeun ou le soir au coucher, pendant 1 mois. En refaire une cure systématiquement après un traitement antibiotique et, éventuellement, une autre en janvier pour finir l'hiver tranquillement.

- Les **CHAMPIGNONS ASIATIQUES** : **REISHI**, **SHIITAKÉ**, **MAÏTAKÉ** potentialisent l'activité du

système immunitaire, dépurent le sang et fortifient le système circulatoire grâce à leur teneur en bêta-glucanes – dont le lentinane – et en terpènes. Par ailleurs, ils apportent des vitamines du groupe B, C et D, du fer et du calcium.
Des produits synergiques existent, où les 3 sont associés, ce qui se révèle particulièrement utile en accompagnement des traitements de cancers et d'hépatites.
Le Maïtaké seul suffit dans le cadre de la prévention et du traitement des affections hivernales et s'utilise sans aucune contre-indication.

- *Gélules dosées à 95 mg de Maïtaké :* 2 avant le petit-déjeuner en prévention ; 2 avant le petit-déjeuner, 2 avant le déjeuner et 2 avant le dîner en curatif. En cure de 3 semaines par mois.

- La **PROPOLIS** : issue de la ruche des abeilles, c'est un mélange de cire, de résine, de bourgeons de conifères et d'enzymes salivaires des abeilles. Elle est antibactérienne, antimicrobienne, antifongique, antivirale et immunomodulatrice. Elle fonctionne sur les sphères ORL (grippe, toux, rhume) et gastro-intestinale (gastro-entérite, diarrhée, turista). C'est un basique de la pharmacie familiale contre les affections hivernales.

  - *Extrait hydro-alcoolique :* dans 1 cuillère à soupe avec un peu de miel de Thym, Lavande ou Manuka, en déposer

15 gouttes, mettre au fond de la bouche et garder en bouche un instant avant d'avaler. À prendre tous les matins en prévention ; faire la même chose avec 20 gouttes 3 fois par jour en curatif. À prendre en cure de 3 semaines par mois, tout l'hiver.

- *Gélules dosées à 500 mg :* 2 au petit-déjeuner en prévention ; en curatif : 2 au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner.

⚠ *Note :* la Propolis étant une résine, il est déconseillé de la mettre dans un verre d'eau car elle ne s'y dissoudrait pas, se collerait sur les parois du verre, qu'elle teinterait de façon indélébile, et vous n'avaleriez que de l'eau !

- Les **VITAMINES C** et **D** pour leur action respectivement antivirale et stimulante immunitaire globale.
  - *Comprimés de Vitamine C dosés à 500 mg + bioflavonoïdes (pour une libération prolongée) et tamponnée (en cas de reflux acide) :* 1 dans la matinée en prévention ; 2 par jour en curatif. À prendre toute la saison hivernale.
  - *Vitamine D liquide tirée de la lanoline (laine du mouton), dosée à 5 mcg :* 1 pression de 0,5 ml au petit-déjeuner, pendant 3 mois.
  - *Capsules de Vitamine D tirée de l'huile de foie de morue, dosées à 10 mcg :*

1 capsule au petit-déjeuner, pendant 3 mois.

- *Comprimés de Vitamine D végétale tirée du lichen, dosées à 20 mcg :* 1 comprimé au petit-déjeuner, pendant 3 mois.
  Idéalement consommer de la vitamine D 6 à 9 mois par an, de septembre à mai.

- L'huile de **NIGELLE** : stimulante des défenses immunitaires, antiallergique et anti-infectieuse grâce à sa teneur en nigellone.
  - *Capsules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner en prévention ; 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner en curatif. À prendre en cure de 3 semaines par mois.
    Les repas doivent contenir des matières grasses pour qu'elle soit mieux assimilée.

DÉMANGEAISONS ET PRURIT

Rien de plus désagréable que de se gratter en vain, puisque souvent la démangeaison n'est que temporairement apaisée… pour revenir de plus belle et finir par « taper sur le système » ! Parfois très localisée (piqûre d'insecte par exemple) ou très diffuse sur tout le corps, elle est le signe d'une carence soit en acides gras, soit en eau ou encore en antioxydants. Un nettoyage du sang est toujours le bienvenu pour limiter la balade des toxines génératrices de « grattouille ».

PHYTOTHÉRAPIE

- Les racines de **SALSEPAREILLE** et la plante **SAPONAIRE** nettoient le sang de ses toxines. Ce sont les plantes dépuratives par excellence en cas de démangeaisons généralisées sur le corps.
  - *Décoction :* 4 cuillères à café dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la

journée avant 19 heures en cure de 3 semaines maximum.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner en cure de 3 semaines.

AROMATHÉRAPIE

- **TÉGAROME** de Valnet.
  - *À appliquer* localement sur les zones de peau ou de muqueuses qui démangent.

ALIMENTATION

- L'assiette antidémangeaison met l'accent sur les bonnes graisses, les fruits et légumes frais, les aliments bons pour le foie et qui ne surchargent pas l'organisme et une hydratation suffisante. Éviter l'alcool, les excitants type soda, café, thé, chocolat et les aliments susceptibles de libérer de l'histamine : fraise, kiwi, gruyère.
- Les Alliacées : l'ail, l'oignon, le poireau, la ciboulette, riches en soufre, ils ont une action détoxifiante et antimicrobienne qui participe à une bonne santé intestinale. La gousse d'ail se coupe en deux, on ôte le germe et on l'écrase du plat du couteau pour en retirer tous les bienfaits, avant de

la couper en petits morceaux.

- L'artichaut, la chicorée, le pissenlit, le citron, le radis noir, la bière sans alcool et tout ce qui contient de l'amertume aide le foie à se détoxiner ce qui aide de ce fait la peau.
- Côté protéines, celles apportées par la mer sont plus qu'intéressantes : huîtres riches en zinc, saumon, maquereau, sardine, hareng, thon riches en bons acides gras, les fameux oméga 3 nourrissant les membranes cellulaires et aidant à la souplesse de la peau.
- Les œufs de qualité biologique pour bénéficier des bonnes protéines du blanc et des bons acides gras du jaune. Un moyen simple de savoir est de vérifier que le code tamponné sur l'œuf commence par 0 ou 1, sinon s'abstenir.
- Cuisiner avec les bonnes huiles : olive, colza, chanvre, germe de blé, argan, noix, noisette, utilisées à cru en assaisonnement, au moins 5 cuillères à soupe par jour.
- Saupoudrer également vos plats salés et sucrés de germes de blé, riches en vitamine B et E et en encas consommer une poignée d'oléagineux : noix, noisettes, amandes, riches en bons acides gras (oméga 3) et en protéines.
- Boire au moins 1,5 litre d'eau peu minéralisée type Évian, Volvic, Mont Roucous… en dehors des repas et bien réparti sur la journée.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Huiles d'**ONAGRE** et de **BOURRACHE**, formidables grâce à leurs bons acides gras oméga 6 anti-inflammatoires, elles fournissent de bons gras aux membranes cutanées.
  - *Capsules dosées à 500 mg de l'une ou du mélange des deux :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner en phase d'attaque puis 2 au petit-déjeuner.

- Les **VITAMINES A** et **D** jouent un rôle important pour la bonne santé de la peau (hydratation et pigmentation). L'huile de foie de morue apporte les 2 en même temps.
  - *Capsules d'huile de foie de morue dosées à 10 mcg de vitamine D et 180 mcg de vitamine A :* 1 au petit-déjeuner pendant 4 mois.

- L'huile de **NIGELLE** : elle est formidable contre tous les problèmes de peau et son action antimicrobienne contribue à éliminer les toxines circulantes dans le sang.
  - *Capsules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner en prévention, + 2 au dîner en curatif.
    Les repas doivent contenir des matières grasses pour qu'elle soit mieux assimilée.

- L'huile d'**ARGOUSIER** : riche en oméga 7, elle

viendra compléter le protocole en cas d'intense sécheresse de la peau et des muqueuses.

- *Capsules dosées à 500 mg* : 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner en phase d'attaque puis 2 au dîner, en cure de 2 mois.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- **POMMIER SAUVAGE** (Crab apple) : fleur de la purification qui accompagne les nettoyages du corps et de l'esprit.
  - *En gouttes :* 10 gouttes dans une bouteille de 50 cl à boire dans la journée, entre les repas.
  - *En granules :* 2 granules sous la langue 3 à 5 fois par jour.

DÉPRESSION

La déprime peut toucher toutes les personnes soumises aux turpitudes de la vie, loin d'être un long fleuve tranquille ! Cependant ces états transitoires perdurent chez certains et s'installent alors insidieusement la dépression. État qui dure plus de 6 semaines avec mélancolie, troubles de l'appétit, perte d'envie, vie sans plaisir, libido au plus bas et pessimisme.

Tout ce qui pourra reminéraliser l'organisme, car en général toutes les réserves sont au plus bas, et stabiliser l'humeur via les médecines douces et l'alimentation sera d'une aide précieuse avant le recours aux médicaments. Ceux-ci peuvent sauver d'acte désespéré mais ils ont tendance à être largement prescrits en France au moindre coup de blues. Ce refus d'affronter la réalité fait tomber dans le piège de l'addiction et le sevrage est alors long et difficile. Mieux vaut tenter en premier lieu les choses naturelles et aviser ensuite si besoin.

PHYTOTHÉRAPIE

- La plante de **MILLEPERTUIS** fonctionne sur les

dépressions légères à modérées en empêchant que la sérotonine, un neuromédiateur impliqué dans le bien-être, ne soit recapturée par les neurones. Ainsi, en restant plus longtemps disponible, elle améliore l'humeur, le sommeil, la dépression saisonnière, les déprimes avant les règles et à la ménopause, et la réaction au stress. Cette plante est efficace en 3 semaines environ, à mener en cure de 2 mois.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse dans l'après-midi et 1 dans la soirée.
- *Gélules dosées à 230 mg et standardisées à 0,3 % d'hypericine et 3 % d'hyperforine :* 1 à 17 heures et 1 au coucher si besoin.
- ⚠ *Contre-indications :* le Millepertuis bloque une enzyme dans le foie responsable de l'élimination des médicaments qui finissent par sur-agir. Elle est donc contre-indiquée avec plus de 70 médicaments dont : les antidépresseurs chimiques, la pilule contraceptive, des hypotenseurs et bêtabloquants, des antirétroviraux (traitement VIH), des triptans (traitement des migraines), des anticoagulants, des hypocholestérolémiants, une

chimiothérapie anticancer, des immunosuppresseurs notamment. Bref, c'est une plante indiquée surtout quand on ne prend AUCUN médicament !

Il interagit aussi avec des plantes comme le Ginkgo, la valériane, l'aubépine, la passiflore, le 5-HTP et la SAMe dont il renforce l'action, en tenir compte pour les dosages.

⚠ *Attention :* le Millepertuis est photosensibilisant, éviter l'exposition au soleil les 8 heures suivant l'ingestion.

- La graine de **GRIFFONIA** a pour principe actif le L 5 hydroxy-tryptophane (L-5 HTP), un acide aminé précurseur de la sérotonine à rôle neuromédiateur (molécule chimique à message) dont les déprimés et dépressifs sont carencés. D'action plus rapide que le Millepertuis et présentant moins de contre-indications, c'est une alternative courante et efficace pour aider à la fois ceux qui veulent se sevrer en douceur des médications et ceux non encore traités médicalement qui ont besoin d'un soutien. Le tryptophane est un acide aminé également précurseur de la mélatonine impliquée dans le sommeil. Or, bien souvent, les gens qui n'ont pas le moral ont tendance à mal dormir. En ce sens, le griffonia a donc un intérêt supplémentaire.

  ➔ Dans ce cas en prendre 1 gélule à 18 heures.

Enfin, troisième indication : le grignotage émotionnel. En effet, il n'est pas rare que sous le coup d'une déprime, les gens se mettent à compenser avec des grignotages

⚠ *Contre-indications :* les personnes souffrant d'épilepsie, prenant un traitement antidépresseur chimique, la pilule contraceptive, des hypotenseurs et bêtabloquants.

- Le stigmate de **SAFRAN** : cette fleur apporte à la fois des défenses antioxydantes de la famille des caroténoïdes ainsi que des principes actifs efficaces sur la dépression légère à modérée aussi efficace que le Prozac®. Le préférer standardisé en safranal à 1,5 %. Il n'y a pas de contre-indication en cas de prise de médicaments antidépresseurs, il peut donc être utilisé en même temps pour se sevrer.

  - *Gélules dosées à 30 mg :* 1 au dîner.

- La **RHODIOLE** (*Rhodiole rosea)* est une plante adaptogène, c'est-à-dire qu'elle augmente la résistance de l'organisme face au stress. C'est aussi une plante stimulante physique, intellectuelle et immunitaire. Elle tend à être considérée comme la plante anti-burn-out, cet épuisement mental avec idées noires qui survient après un surmenage professionnel ou familial.

  - *Gélules dosées à 270 mg :* 2 au petit-déjeuner et, si besoin, 2 autres au déjeuner, en cure de 3 semaines à renouveler si

besoin.

⚠ *Contre-indications :* dans les troubles bipolaires.

- La **PRÊLE DES CHAMPS** par sa richesse en silice, reminéralise l'ensemble du corps et remet à niveaux les réserves de minéraux.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
- Les plantes ayurvédiques **MUCUNA PRURIENS** (Pois à gratter) et **CENTELLA ASIATICA** aident à mobiliser positivement les énergies psychiques. Le Mucuna redonne de l'allant grâce à la L-Dopa et aide à mieux gérer le stress. La Centella améliore la clarté mentale, facilite la prise de décisions constructives et aide en cas de surmenage.
  - *Gélules dosées à 250 mg de Centella asiatica :* 2 avant le repas matin, midi et soir. En cure de 3 semaines
  - *Gélules dosées à 300 mg de Mucuna pruriens ou Pois à gratter :* 2 gélules avant

le repas matin et midi en phase d'attaque ; 3 gélules à jeun le matin en entretien. En cure de 1 mois.

Penser aussi à une détoxination du côlon pour les états dépressifs depuis plus d'un mois. En effet, l'intestin contient énormément de neurones et la majeure partie des neurotransmetteurs fournis au cerveau émanent de l'intestin. Or, quand celui-ci est encrassé par la malbouffe, la constipation, les médicaments ou tout simplement si aucune détox de l'intestin n'a jamais été faite, cela nuit aux communications intestin-cerveau.

- Le **TRIPHALA** : ce mélange de 3 plantes ayurvédiques permet une détoxination douce des intestins.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le midi, 2 le soir au cours du repas pendant un mois.

Des formules plus complètes à base de diverses plantes comme le **TOTAL CLEANSE CÔLON** du laboratoire Solaray, permettent un nettoyage plus important pour ceux qui n'ont aucune fragilité intestinale.

- *Gélules :* 2 au dîner en cure de 1 mois.

Pour la déprime de moins de 1 mois

- EPS ½ **RHODIOLE** + ½ **GRIFFONIA** si la déprime s'accompagne de boulimie, agressivité, colère,

surtout en fin de journée.

➔ 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau à midi et à 17 heures pendant 1 mois.

⚜ EPS ½ **RHODIOLE** + ½ **MUCUNA** si difficultés à démarrer le matin manque d'entrain, de volonté, pessimisme, mélancolie, impatience.

➔ 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau au réveil et à midi hors des repas, pendant 1 mois.

➔ *Curatif adulte :* 3 cuillères à café dans un grand verre d'eau hors des repas pendant 1 mois.

⚠ *Contre-indications :* femme enceinte, allaitante, cancer, bipolarité.

Pour la déprime de plus de 1 mois

⚜ EPS ½ **MILLEPERTUIS** + ½ **GRIFFONIA** si la déprime s'accompagne de boulimie, agressivité, colère, surtout en fin de journée.

➔ 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau à 17 heures et au coucher pendant 1 mois.

⚜ EPS ½ **MILLEPERTUIS** + ½ **MUCUNA** si difficultés à démarrer le matin manque d'entrain, de volonté, pessimisme, mélancolie, impatience.

➔ 1 cuillère à café dans un grand verre

d'eau au réveil et à midi hors des repas, pendant 1 mois.

⚠ *Contre-indications :* femme enceinte, allaitante, cancer, bipolarité, traitement immunosuppresseur, antidépresseur, pilule contraceptive, antirétroviraux, anticoagulants, hypotenseurs, hypocholestérolémiants.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE d'**ENCENS OLIBAN**, **VERVEINE CITRONNÉE**, **CAMOMILLE ROMAINE**, **BOIS DE ROSE** et **ANGÉLIQUE** sont psycho-actives. Elles dénouent les blocages émotionnels et travaillent sur les 5 éléments, respectivement la Terre, le Métal, le Feu, le Bois et l'Eau.

  L'éclairage de la médecine chinoise est intéressant car elle fait le lien entre les éléments et les émotions. Chacun peut privilégier l'une ou l'autre HE par voie olfactive au flacon, selon l'origine de sa déprime.

  - *Les Soucis* traités par l'Encens oliban qui siège dans la Rate et le Pancréas.
  - *La Tristesse* traitée par la Verveine citronnée qui siège dans le Poumon.
  - *La Joie* traitée par la Camomille romaine qui siège dans le Cœur.
  - *La Colère* traitée par le Bois de Rose qui

siège dans le Foie.

- *La Peur et l'Angoisse* traitées par l'Angélique qui siège dans le Rein.

  La formule complète rééquilibre tout le monde : dans un flacon compte-gouttes teinté de 5 ml mettre : 35 gouttes d'Encens, 25 gouttes de Verveine citronnée, 20 gouttes de Camomille romaine, 10 gouttes de Bois de Rose et 10 gouttes d'Angélique.
- *À masser :* avec 3 gouttes du mélange sur le creux des poignets, le plexus solaire, la voûte plantaire.
- *À ingérer* en cas d'idées noires : 2 gouttes sur un carré de sucre à laisser fondre sous la langue.
- *À diffuser :* quelques gouttes dans un diffuseur d'huiles essentielles 10 minutes par heure, à renouveler.
- ⚠ *Contre-indications :* femme enceinte, exposition solaire dans les 6 heures qui suivent l'application ou l'ingestion car l'Angélique est photosensibilisante.

- L'HE de **LITSÉE CITRONNÉE** est efficace contre les fortes déprimes. Elle cumule deux effets en agissant à la fois sur la sphère psychique et la sphère intestinale. En effet, elle calme, apaise, lutte contre la dépression et elle est aussi bifidogène, c'est-à-dire qu'elle participe à un bon entretien de la flore intestinale.

- *À ingérer :* 2 gouttes sur un carré de sucre, 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de miel à laisser fondre sous la langue.
- *À masser :* 2 gouttes dans une noisette d'huile végétale (amande douce, noyaux d'abricots, macadamia ou noisette) sur le plexus solaire et dans le creux des poignets.

⚠ *Contre-indications :* femme enceinte au premier trimestre, enfants de moins de 6 ans, dermocaustique donc toujours diluée dans une huile végétale et test dans le pli du coude 48 heures avant l'application pour être sûr qu'il n'y a pas de risque allergique.

- Les essences de **CITRON** ou d'**ORANGE DOUCE** sont positivantes, reconnectent à notre « enfant intérieur », remontent le moral, invitent à la convivialité tout en assainissant l'air. Idéales contre les petites déprimes.
  - *À diffuser* : 1 goutte par mètre carré dans un diffuseur, 15 minutes par heure, à renouveler.

ALIMENTATION

- L'intestin est constitué de 200 millions de neurones, 100 000 milliards de bactéries qui sécrètent chaque jour des neurotransmetteurs

(molécules chimiques chargées de transmettre une information au cerveau) comme la dopamine (impliquée dans le circuit de récompense), l'adrénaline et la sérotonine. Cette dernière est indispensable à la bonne humeur et c'est d'elle que manquent cruellement les déprimés et dépressifs. Or c'est à 95 % dans notre intestin que celle-ci est sécrétée, d'où l'importance d'avoir une flore bactérienne performante. En ce sens le réensemencement avec des prébiotiques (molécules dont se nourrissent les bactéries pour se développer) et probiotiques (bactéries intestinales) a toute sa place.

- Les aliments dits prébiotiques sont ceux qui ont des fibres non digestibles comme l'inuline. On en trouve dans la banane, l'oignon, la chicorée, l'ail, l'artichaut, l'asperge, la ciboulette, l'échalote, le froment, l'orge, le petit-lait des yaourts, le pissenlit, le poireau, le salsifis, le seigle, le soja, la tomate et le topinambour.
- Les probiotiques seront à prendre sous forme de compléments alimentaires après avoir fait une consolidation de la barrière intestinale grâce à la glutamine.
- Les oméga 3 sont les bonnes graisses qui huilent nos neurones et participent à un bon moral. Ils sont présents dans les huiles de colza, de lin, de noix, de cameline ; les noix, noisettes, amandes, la mâche, les avocats, les poissons gras : saumon, sardine, maquereau, anchois.
- La vitamine D dans le foie de morue, l'huile de

germe de blé, le germe de blé et les champignons shitakés.

- Le magnésium, grand régulateur nerveux par excellence, sans lui aucune résistance au stress, à la fatigue et sommeil médiocre. Miser sur le cacao, le chocolat 70 % de cacao, les fruits secs (abricot, datte, figue), les flocons d'avoine, les céréales complètes, le pain complet, les agrumes, les pommes.
- Tous les fruits et légumes frais, de saison, à varier le plus possible.
- Côté protéines : poissons blancs et gras, crustacés, fruits de mer, viandes maigres, abats, fromages affinés, œufs, porc, poulet, dinde, tofu pour leur richesse en tryptophane.
- Boire de l'eau minérale tout au long de la journée, des tisanes de camomille, mélisse, verveine.
- Éviter l'alcool, le café, les sodas, les céréales de petit-déjeuner, les plats préparés et produits industriels, le sucre et produits sucrés, les viennoiseries.

- Faire du sport génère des endorphines, molécules antidouleur et impliquées dans le circuit de récompense, elles aident à voir la vie du bon côté.
- Le développement personnel, les approches de thérapies comportementales et cognitives (pleine conscience, acceptation des émotions…), la psychothérapie peuvent aider à sortir du tunnel.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **SYMBIOTIQUE** : **PROBIOTIQUES** *Lactobacillus acidophilus, L. bifidus* et *Bifidobacterium lactis* + **PRÉBIOTIQUE** : FOS, inuline.
  - *Gélules dosées à 1 milliard minimum :* 1 le soir au coucher, en cure de 1 mois.

- **GELÉE ROYALE** : ce produit noble de la ruche est un bon reconstituant psychique et nerveux. À prendre pour prévenir l'épuisement mental, la déprime saisonnière.
  - *Ampoules :* 1,5 gramme par jour pendant 20 jours. Secouer bien l'ampoule et casser la directement au-dessus de la bouche puis aspirer, garder en bouche un instant et avaler.
  - *Fraîche :* 1 gramme par jour pendant 20 jours. Privilégier la gelée royale française.

- La **VITAMINE D** pour son action contre la déprime saisonnière liée au manque d'ensoleillement. On la synthétise principalement grâce aux UV solaires sur notre peau, avant-bras et rétine en tête. Or l'on ne s'expose pas suffisamment au soleil (ce qui est bénéfique cependant contre le cancer de la peau !), et pour ceux qui portent lentilles ou lunettes, les antireflets nuisent à la synthèse de la vitamine D.

- *Vitamine D liquide tirée de la lanoline (laine de mouton) dosée à 5 mcg :* 1 pression de 0,5 ml au petit-déjeuner.
- *Vitamine D tirée des huiles de foie de poisson dosée à 10 mcg :* 1 capsule au petit-déjeuner pendant 4 mois.
- *Vitamine D végétale tirée du lichen dosée à 20 mcg :* 1 comprimé au petit-déjeuner pendant 3 mois, idéalement sur 6 mois d'octobre à mars.

- **MAGNÉSIUM MARIN B6** : la forme marine est plus assimilable que celle de synthèse. En général associée à de la vitamine B6 pour favoriser son assimilation et avec du lithotame riche en calcium, cette supplémentation vous assure une résistance accrue au stress, à la fatigue et un meilleur sommeil.
  - *Ampoules :* 1 le soir au coucher pendant 3 semaines.
  - *Gélules dosées à 150 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner pendant 2 mois.

- Les **OMÉGA 3** de poissons, bonnes graisses anti-inflammatoires dont a besoin le cortex nerveux pour fonctionner.
  - *Gélules :* 3 au petit-déjeuner de sorte d'avoir minimum 1 gramme par jour d'EPA et de DHA, les fameux oméga 3, toujours indiqués sur l'emballage.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- Le **CHARME** (Hornbeam) pour avoir l'envie d'avoir envie, lutter contre la procrastination et redonner de l'entrain à ceux qui soupirent par lassitude et manque d'implication, plus que par fatigue.
- La **MOUTARDE** (Mustard) aide avec son jaune lumineux à sortir du brouillard de la dépression saisonnière, lutte contre l'immobilisme et la mélancolie en redonnant de l'aplomb.
- Le **SCLÉRANTHE** (Scléranthus) permet de choisir face à une hésitation entre plusieurs solutions qui finalement empêche tout mouvement, elle sort de la léthargie en aidant à prendre une initiative avec détermination et sérénité.

DÉTOX

Terme banalisé aujourd'hui tant il est utilisé dans les médias. Or, que signifie détox ? C'est l'abréviation de « détoxination ». Elle consiste à éliminer les toxines, déchets produits par notre corps via 5 organes épurateurs nommés « émonctoires ». Les voies d'élimination sont la sueur via la peau, l'expiration via les poumons, les selles via le foie et les intestins, les urines via les reins.

Or, tout comme les filtres d'une voiture s'encrassent avec la pollution et le temps, nos organes se surchargent aussi et il faut les aider à se dépurer. La voiture a sa vidange, notre corps a sa détox.

Cet usage millénaire pratiqué par les Anciens avec les cures de jeûne, les drainages de printemps et d'automne s'est aujourd'hui perdu.

Vous l'aurez compris une bonne détox doit être complète grâce à des actifs stimulant les 5 organes filtres. Elle normalise la digestion, le transit, vous fait peau nette, donne de beaux ongles et cheveux, régule l'appétit, nettoie les foyers d'inflammations et d'allergies ORL, revitalise et tonifie le corps et l'esprit. Tentant, non ?

PHYTOTHÉRAPIE

- Les racines de **CHICORÉE**, **PISSENLIT**, **SAPONAIRE** pour le foie et la vésicule biliaire.

- Les racines de **BARDANE** et **SALSEPAREILLE**, la plante de **PENSÉE SAUVAGE** pour la peau.

- L'aubier de **TILLEUL**, la racine de **PATIENCE**, les feuilles de **NOYER** pour les intestins.

- Les feuilles d'**HYSOPE**, **EUCALYPTUS**, **SERPOLET** pour les poumons.

- Les plantes de **FUMETERRE**, **BOULEAU**, **CHIENDENT** pour les reins.
  Faire un mélange associant une plante de chaque organe à parts égales. Cure de 3 semaines, 2 fois par an au printemps et à l'automne en général. L'important est de boire pour drainer les organes, donc tisane ou concentré liquide mais pas de gélules, peu efficaces !
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire le litre dans la journée avant 19 heures.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans 1 litre d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.

- Les bourgeons de **BOULEAU**, **GENÉVRIER** et **ROMARIN** drainent seulement les voies hépatobiliaires et urinaires, qui sont les principales.
    - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque dans 50 cl d'eau à boire dans la journée avant 19 heures. En cure de 3 semaines.
- Les EPS d'**ARTICHAUT**, **RADIS NOIR**, **PILOSELLE**, **ORTHOSIPHON** à parts égales dans un flacon de 220 ml en cure de 15 jours. Ces plantes drainent aussi seulement le foie et les reins, qui sont les principales et améliorent par voie de conséquence la peau, les intestins et les poumons.
    - *Curatif adulte :* 3 cuillères à café dans 50 cl d'eau peu minéralisée hors des repas.
    - ⚠ *Contre-indications :* pas d'Artichaut ni de Radis noir en cas d'allergie aux Astéracées, obstruction biliaire, maladie hépatobiliaire.
      Pas d'Orthosiphon en cas d'œdème dans le cœur et le rein.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **LIVÈCHE**, **CAROTTE SAUVAGE**, **CÉLERI**, **ROMARIN À VERBÉNONE** et l'essence de **CITRON** drainent la peau, le foie et les reins. Faire un mélange avec 2 ml = 60 gouttes de chaque dans un flacon compte-gouttes teinté de 10 ml.

➔ *À ingérer :* 2 gouttes du mélange (ou de l'une des HE) dans 1 cuillère à café d'huile d'olive ou une boulette de mie de pain en milieu de repas, 3 fois par jour pendant 3 semaines.

⚠ *Contre indications :* pas de Romarin en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant ou de mastose.

Le citron est photosensibilisant, ne pas s'exposer au soleil 6 heures après l'ingestion.

ALIMENTATION

- Alléger l'alimentation pendant une cure détox permet de reposer les organes digestifs.
- Éviter tout ce qui surcharge l'organisme : les produits laitiers, la viande, les poissons gras, les graisses saturées contenues dans la charcuterie, les viennoiseries, biscuits, chips.
- L'alcool, le tabac, le café, le thé, les sodas, les nectars de fruits.
- Le pain blanc, les farines blanches, les pâtes et le riz blancs sont aussi à éviter.
- Miser plutôt sur les fruits et légumes sous forme de crudités blanchies (trempées 1 minute dans de l'eau bouillante pour faciliter la digestion des fibres), des cures de jus pressés à froid grâce à un extracteur et non une centrifugeuse, des potages et

bouillons légers agrémentés d'herbes aromatiques et épices.

- Protéines maigres 1 fois par jour, au déjeuner seulement : blanc de poulet, jambon blanc, escalope de dinde, poisson blanc, huîtres.
- De petites quantités d'huiles non cuites, bio et première pression à froid : colza, olive, noix, nigelle.
- De l'eau peu minéralisée en plus du litre de tisane quotidien.

- Faire du sport et aller au sauna et hammam pour transpirer et détoxiner par la peau.
- Une détox apporte souvent une clarté mentale qu'on peut améliorer avec la méditation et les pratiques énergétiques de yoga, taî-chi, qi gong, shiatsu, etc.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Aucun lors d'une détox !
Arrêter ceux que vous preniez et attendez la fin de la cure pour en reprendre d'autres.
Rien ne sert d'amener des choses au corps quand on cherche à le nettoyer.

DIABÈTE

Dans nos sociétés occidentales, le diabète constitue un fléau. Maladie de notre mode de vie trop sédentaire et d'une alimentation trop raffinée, sucrée, industrielle. Le rôle de l'alimentation dans la survenue du diabète et dans son évolution est majeur. Même sous traitement médical, il convient de revoir sa façon de faire les courses, de cuisiner, d'assaisonner et de manger pour équilibrer au mieux son diabète et bien vivre avec.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles de **MYRTILLE**, **MÛRIER NOIR**, **AVOCATIER**, **OLIVIER** sont des plantes excellentes pour leurs vertus hypoglycémiantes. Elles se prennent en début de repas en cure de 3 semaines par mois. Surveiller sa glycémie avec les hémoglucotests (HGT) et bilan sanguin pour ajuster les traitements.

- Le **GÉRANIUM ROBERT** en plus d'être hypoglycémiant est hypotensif donc utile aux sujets hypertendus.

- L'**AIGREMOINE** quant à elle, toujours hypoglycémiante, apaise la soif, si prégnante au début du diabète.

- Le **GINSENG ROUGE** et l'**ÉLEUTHÉROCOQUE** améliorent la glycémie à jeûn et la fatigue. À utiliser plutôt chez l'homme et la femme après la ménopause.
    - *Décoction :* 2 cuillères à soupe du mélange de 5 plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse avant les repas matin, midi et soir.
    - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 gélules le matin, 2 le midi et 2 le soir aux repas.
    - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir avant le repas.
    - *Poudre :* 1 cuillère à café le matin dans de l'eau, une compote sans sucres ajoutés, un potage.

- La racine de **BARDANE** augmente la tolérance au glucose et se montre particulièrement intéressante contre les staphylocoques et streptocoques des dermatoses diabétiques.
    - *Décoction :* 2 cuillères à café de racines dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire

1 tasse avant les principaux repas et appliquer en lotion sur les dermatoses.

- Les bourgeons de **MÛRIER**, **OLIVIER** et **NOYER** jouent sur le métabolisme glucidique et complètent des traitements allopathiques contre le diabète non insulinodépendant.
  Le Mûrier régule la glycémie associé à l'Olivier, utile en stade prédiabète et en cas de diabète non insulinodépendant. L'Olivier est hypoglycémiant, hypotenseur, régulateur du cholestérol et prévient l'athérosclérose cérébrale des microvaisseaux.
  Le Noyer, s'utilise toujours seul, il restaure le fonctionnement du pancréas et du foie, normalise l'insuline et cicatrise les lésions cutanées.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes d'Olivier et de Mûrier sous la langue ou dans un fond d'eau matin et midi, avant le repas, 3 semaines par mois. 10 gouttes de Noyer sous la langue le soir avant le dîner.
    Surveiller sa glycémie avec les hémoglucotests (HGT) et bilan sanguin pour ajuster les traitements.

- L'EPS de **CHARDON-MARIE** a une action antidiabétique en plus de celle bien connue de protecteur et détoxiquant du foie.
  - 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau matin, midi et soir hors des repas 3 semaines par mois.
  - ⚠ *Contre-indications :* obstruction biliaire et allergie aux Astéracées.

- En ayurvéda, les feuilles de **GYMNEMA SYLVESTRIS** aident à régénérer le pancréas. Il inhibe partiellement l'absorption du sucre au niveau de l'intestin grêle et son acide gymnémique bloque les sites récepteurs de la saveur sucrée, réduisant ainsi considérablement les fringales de sucres.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 gélules ½ heure avant les repas midi et soir.
- Le **NEEM**, fabuleuse plante dont toutes les parties sont thérapeutiques, réduit le glucose sanguin et aide à la cicatrisation.
  - *Gélules dosées à 300 mg :* 1 le matin, 1 le midi et 1 le soir au cours du repas.
- Enfin, le **GARCINIA CAMBODGIA** lutte, grâce à son acide hydroxycitrique (AHC), contre le syndrome métabolique, diminue l'appétit ainsi que l'assimilation des glucides et lipides.
  - *Gélules dosées à 300 mg standardisées à 50 % d'AHC :* 2 gélules ½ heure avant les repas midi et soir.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE d'écorce de **CANNELLE DE CEYLAN**, **GÉRANIUM ROSAT**, **EUCALYPTUS CITRONNÉ** sont des toniques glandulaires, elles stimulent le pancréas pour améliorer la sécrétion de l'insuline.

La Cannelle régule aussi le métabolisme du glucose et diminue la résistance des cellules à l'insuline, afin que celle-ci puisse y rentrer.

- L'HE de **CISTE LADANIFÈRE** est remarquable pour son action immunomodulante, elle est incontournable lors de maladies auto-immunes, ce qui est le cas lors du diabète de type 1 dit insulinodépendant. Il guette néanmoins le diabétique de type 2 dit non-insulinodépendant mais qui dans la durée conduit à un tel épuisement du pancréas que les piqûres d'insuline deviennent nécessaires.
  - *À ingérer :* dans un flacon compte-gouttes de 10 ml, mélanger :
  – 3 ml = 90 gouttes d'Eucalyptus citronné, 3 ml = 90 gouttes de Ciste ladanifère, 2 ml = 60 gouttes de Géranium rosat, 2 ml = 60 gouttes de Cannelle de Ceylan.
  – Prendre 3 gouttes du mélange dans une boulette de mie de pain ou une cuillère à café d'huile d'olive en fin de repas matin et soir, 3 semaines par mois et surveiller les glycémies à l'hémoglucotest.
  ⚠ *Contre-indications :* femme enceinte, enfant de moins de 6 ans et personnes souffrant d'hyperthyroïdie.

- Hydrolat de **CANNELLE**.
  - 1 cuillère à soupe dans un verre d'eau tiède, matin et soir avant de manger, 3 semaines par mois.

⚠ *Attention :* il s'agit d'hydrolat et non d'huile essentielle.

ALIMENTATION

L'alimentation d'une personne souffrant de diabète est une alimentation équilibrée dans laquelle la répartition des glucides sur la journée doit être optimisée.

Toute personne ayant reçu un diagnostic de diabète est normalement supposée rencontrer un diététicien pour être « éduquée » à cette maladie. En effet, plus la personne saura reconnaître les glucides et estimer leur quantité dans son assiette, plus elle saura équilibrer son repas et donc son diabète. Cela lui permettra de bien vivre avec sa maladie et d'éviter les complications à long terme qu'elle peut engendrer sur les yeux, les reins et les membres inférieurs.

Concrètement il convient de faire 3 à 4 repas équilibrés : un petit-déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner comprenant tous les groupes d'aliments, sans grignoter hors des repas afin de bien répartir les glucides sur la journée. Protéines, féculents, légumes, fruits, produits laitiers, matières grasses.

Deux choses sont donc importantes :

1. veiller à la qualité des sucres (= glucides) apportés et leur association alimentaire ;
2. veiller à la qualité des matières grasses (= lipides).

1. La qualité des sucres

- Elle est assurée grâce à l'index et la charge glycémique (IG et CG). Ce sont deux indices sans unités qui indiquent la capacité de l'aliment à faire monter le sucre dans le sang (= glycémie) et cela en fonction de la portion d'aliment ingéré. L'IG est bas de 1 à 49, moyen entre 50 et 74 et élevé entre 75 et 100. La CG est basse de 1 à 9, moyenne de 10 à 20 et élevée de 21 à 100. (Vous trouverez facilement des tableaux d'aliments avec ces valeurs.)
- Privilégier les aliments à faible IG et CG permet de limiter la sécrétion d'insuline (= hormone hypoglycémiante) par le pancréas, responsable de stockage des sucres et leur transformation en graisses. Dans le cas du diabète, cette insuline étant faiblement sécrétée ou inefficace par résistance des cellules à l'insuline, il est tout à fait bénéfique de restreindre son utilisation par l'organisme.
- Dans les 3 catégories de nutriments : protéines, lipides, glucides, seuls les glucides sont concernés par l'IG. Ainsi viandes, volailles, poissons, œufs, charcuteries, beurre, huiles et margarines ont un très faible impact sur la glycémie (mais pas sur la qualité lipidique !).
- Les glucides se trouvent dans les fruits et légumes, les céréales, les légumineuses, le pain, les biscuits, les viennoiseries et pâtisseries, le

sucre, les confiseries et sucreries, les boissons sucrées, sodas, alcool et jus de fruits.

- La meilleure façon de manger à IG et CG bas est d'utiliser les aliments les plus bruts possibles, uniquement transformés par vous et non par l'industrie agroalimentaire qui y ajoute son cortège d'additifs (colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, épaississants, etc.) qui nuisent au métabolisme et sont à risque d'allergie, surpoids, hyperactivité.
- Ainsi les fruits, les légumes, les légumineuses (lentilles, fèves, pois cassés, pois chiches) et les céréales complètes (pain complet ou aux céréales, riz et pâtes semi-complets ou complets, quinoa, amarante, tef, fonio, millet, sarrasin, petit épeautre) sont à préférer.
- Les aliments à forts IG et CG sont le pain blanc, les pâtes et le riz blancs, les céréales soufflées du petit-déjeuner, les biscuits sucrés, les pâtisseries et viennoiseries industrielles, la farine blanche, les produits préparés, le riz précuit, la purée en flocons, etc. Ces produits (et non aliments) sont raffinés, sans fibres, sans minéraux, surcuits et donc dévitalisés, parfois enrichis en minéraux dont l'absorption est faible, souvent riches en sucres et graisses de mauvaise qualité.
- Deux façons de baisser l'IG : apporter des fibres et/ou des matières grasses en même temps qu'un aliment à fort IG. Exemple : le pain blanc a un fort IG, si l'on met du beurre dessus et/ou si on le prend aux céréales ou complet alors son IG baisse

notablement.

2. La qualité lipidique

- Elle est assurée en éliminant le plus souvent les mauvaises graisses constitutives des aliments comme celles contenue dans la charcuterie, la viande rouge, la margarine (acides gras *trans*).
- Apporter plutôt des bonnes matières grasses d'ajout comme les huiles d'olive, de colza, de chanvre, de lin, de noix, de cameline. Cela évitera de surcharger le foie et de faire un excès de cholestérol ou triglycérides.
- Les oléagineux sont aussi à recommander en encas : noix, noisette, amande, avocat.
- Faire un mix de graines à parsemer sur les aliments à base de graines de courge, lin, sésame, tournesol, chanvre. Riches en bons oméga 3 et 6 aux rôles hypocholestérolémiants, hypotriglycéridémiants, anti-inflammatoires, ils participent en plus au bon fonctionnement du système nerveux. Une poignée de 30 grammes par jour en collation peut être envisagée en routine.
- Par ailleurs, penser au gingembre en poudre pour relever des plats car il améliore la sensibilité à l'insuline, l'équilibre glycémique et le profil lipidique, utile donc dans la prévention des complications du diabète.
- Les aliments riches en chrome, cofacteur de l'insuline, sont le brocoli, les champignons, les

prunes, le germe de blé, la tomate, le raisin, l'ail, l'oignon, la levure de bière, l'œuf. Le chrome est encore mieux assimilé avec les sources de vitamine C et B3 (la niacine).

- On trouve de la niacine (vitamine B3) dans les aliments riches en tryptophane, acide aminé essentiel facilement converti en niacine par l'organisme. Il s'agit de la viande (veau, poulet, dinde), du poisson gras (flétan, saumon, maquereau, thon), du lait et des œufs. La vitamine B3 est également présente dans des sources moins souvent consommées, comme le foie, les levures de bière et de boulanger, les arachides, les céréales complètes, les fèves, les graines germées (blé, pois secs, soja, avoine…), le pollen, les pommes de terre, les légumes frais (champignons, avocat, poivron, légumes verts feuillus tels que le chou) et les fruits frais.
- Enfin, les sources de zinc, préventif de la glycation, sont les huîtres, le foie de veau et de porc, la viande rouge et la volaille, le jaune d'œuf, le poisson et les crustacés, le pain complet. La glycation, c'est ce processus de « caramélisation » dans les vaisseaux qui conduit aux 3 complications à long terme du diabète sur les reins, les yeux et les pieds : néphropathie, rétinopathie et neuropathie diabétiques.
- La surveillance du diabète se fait d'ailleurs grâce à l'hémoglobine glyquée (HbA1c sur les bilans sanguins), une protéine dont le taux doit être autour de 5,5 % chez un sujet non diabétique

et le plus proche de 7 % chez un diabétique. L'hémoglobine glyquée traduit l'équilibre (ou le déséquilibre) de la glycémie sur les 3 derniers mois.

Les conseils généraux d'hygiène de vie sont à associer aux recommandations diététiques.

- Pratiquer une activité physique, ne serait-ce que 30 minutes de marche quotidienne pour se dépenser et utiliser le sucre en source d'énergie.
- Apprendre à mieux gérer l'impact du stress et des émotions car ils peuvent perturber fortement la glycémie, souvent à la hausse.
- Ne pas fumer ni boire d'alcool dans l'idéal puisque l'alcool chasse le potassium, le magnésium, le chrome et les vitamines B du corps, or ces nutriments sont essentiels au diabétique.
- Maintenir un poids santé en évitant le surpoids et l'obésité.
- Respecter le traitement prescrit et les horaires recommandés, surveiller régulièrement sa glycémie avec l'hémoglucotest (HGT, anciennement appelé dextro) et savoir agir en conséquence : se resucrer en cas d'hypoglycémie, se dépenser en cas d'hyperglycémie ou prendre son traitement en cas d'oubli.

COMPLÉMENTS

ALIMENTAIRES

- Le **CHROME** est un oligo-élément indispensable au métabolisme des glucides et des lipides. Il potentialise l'effet de l'insuline.
  - *Comprimés dosés à 100 mcg :* 1 au petit-déjeuner 20 jours par mois, à vie.

- L'**ACIDE ALPHA-LIPOÏQUE** et la **L-CARNOSINE** sont un binôme incontournable dans la prévention des rétinopathies, néphropathies et neuropathies qui surviennent avec un diabète vieillissant (> 15 ans) et/ou déséquilibré.
  La L-Carnosine prévient la glycation des protéines, sorte de caramélisation qui rend non fonctionnelles les protéines, notamment l'hémoglobine (= HbA1c sur les bilans sanguins).
  L'acide alpha-lipoïque est un acide soufré considéré comme antioxydant universel puisqu'il a cette rare capacité d'être soluble dans l'eau et les graisses, il agit donc au cœur du cerveau en prévenant l'oxydation de radicaux libres des neurones. Il soutient la détoxication du foie, or comme foie et pancréas travaillent en synergie, il est toujours utile dans le diabète de préserver sa fonction hépatique. Enfin il piège les métaux lourds, accélérateurs de dégénérescence nerveuse donc utile contre les neuropathies diabétiques. Il augmente la teneur en glutathion, vitamines C et E du cristallin et bloque la formation de la cataracte chez les diabétiques.

- *Gélules dosées à 200 mg d'Acide alpha-lipoïque :* 1 par jour au cours d'un repas.
- *Gélules dosées à 330 mg de Carnosine :* 1 par jour hors des repas en prévention quand le diabète est équilibré et date de moins de 15 ans. 2 par jour si HbA1c > 8 % et diabète de plus de 15 ans.

  Cure de 1 mois chacun, à alterner d'un mois sur l'autre à vie.

- Le **ZINC** protège de la glycation tout en favorisant le branchement de l'insuline sur les sites récepteurs, ce qui diminue la résistance à l'insuline des cellules. Il est présent dans les îlots de Langerhans (cellules fonctionnelles du pancréas) qu'il protège du stress oxydatif.
  - *Gélules dosées à 15 mg :* 1 par jour au cours d'un repas pendant 3 mois.

DIARRHÉE

La diarrhée, c'est une quantité de selles supérieure à la normale (> 300 grammes), plus ou moins répétées dans la journée qui signent un déséquilibre de la flore intestinale, une présence de germes indésirables. Les émotions fortes et certains médicaments peuvent aussi retentir sur le transit et l'accélérer.

PHYTOTHÉRAPIE

- L'écorce de **CHÊNE**, la **BISTORTE**, la **SALICAIRE**, l'**AIGREMOINE** et la baie de **MYRTILLE** sont astringentes. Elles resserrent les tissus pour limiter les diarrhées. L'activité antibactérienne intestinale de la myrtille aide à éliminer les germes sans toucher à la flore intestinale.
- Les feuilles d'**ORIGAN**, **SARRIETTE DES MONTAGNES**, **THYM** et **MARJOLAINE** sont des plantes à action antiputride, elles enrayent le développement microbien pathogène responsable des gastro-entérites, grippes intestinales et autres intoxications alimentaires.

- La **MATRICAIRE** et la **MÉLISSE** soulageront les spasmes douloureux des intestins.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir à chaque repas.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.
  - ⚠ *Note :* une dizaine de baies séchées de myrtilles à mâcher directement équivaut à un Immodium® naturel ! Utile à avoir sur soi lors d'épidémie de gastro-entérite.
- Le bourgeon de **NOYER** rééquilibre la flore intestinale et resserre les tissus.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 3 à 4 fois par jour.
- Les EPS ½ **NOYER** + ½ **ALCHÉMILLE** pour leurs vertus astringentes et antidiarrhéiques.
  - 2 cuillères à café dans un grand verre d'eau après la première diarrhée puis 1 cuillère à café supplémentaire après chaque nouvelle selle non moulée, sur la durée des symptômes.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **GIROFLE**, **THYM À LINALOL**, **BASILIC EXOTIQUE** et l'essence de **CITRON** sont, dans l'ordre : bifidogène et antibactérienne, antiparasitaire intestinale, antispasmodique contre les crampes douloureuses et sont antinauséeuses. Cette synergie est aussi idéale à l'étranger en cas de turista.

  Dans un flacon compte-gouttes teinté de 5 ml, mélanger 0,5 ml = 15 gouttes de Girofle, 1 ml = 30 gouttes de Thym linalol et de Citron, 2 ml = 60 gouttes de basilic exotique.

  - *À ingérer :* 3 gouttes de ce mélange dans une cuillère à café de miel, un carré de sucre ou une boulette de pain en milieu de repas 3 fois par jour pendant 1 semaine maximum.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser ce mélange lors de la grossesse, l'allaitement ni chez l'enfant de moins de 10 ans.

ALIMENTATION

- Faire des repas légers et éviter les fibres irritantes.
- Axer l'alimentation sur les carottes cuites, les pommes de terre sans la peau, le riz blanc avec

son eau de cuisson, la banane en fruit et compote, les myrtilles en fruits frais, les biscottes de pain blanc, les viandes blanches et poissons blancs cuits au four ou à l'eau.

- Aromatiser avec clou de girofle, thym, serpolet, origan, marjolaine et sarriette, herbes aromatiques antibactériennes, tous vos plats et les eaux de cuisson que vous boirez en fin de repas.
- Pour les desserts opter pour la pomme au four, les compotes de pomme, banane avec une pincée de cannelle en poudre antiseptique.
- Pas de lait (le lactose accélère le transit) ni de fromages mais 1 à 2 yaourts enrichis en bifidus chaque jour.
- Boire beaucoup d'eau pour compenser les pertes dans les selles et prévenir la déshydratation, surtout chez le jeune enfant, du jus de grenade et de carotte, de l'eau gazeuse.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **PROBIOTIQUE** pendant les diarrhées et surtout pendant la prise d'un antibiotique qui s'accompagne de diarrhée. D'habitude, on attend la fin de la prise d'un antibiotique pour entamer une cure de probiotiques, la diarrhée est l'exception !
  Lactobacillus acidophilus, *L. longum*,

Lactococcus lactis, *Strepetococcus thermophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Saccharomyces boulardii*.

➔ *Gélules dosées au moins à 4 milliards :* 1 à jeun le matin, 1 au coucher et 1 après chaque selle liquide, jusqu'à 6 par jour.

⚠ *Note :* pas de prébiotiques sur une diarrhée, sauf éventuellement la fibre d'acacia, très douce.

DIGESTION

La digestion est gênée chez de nombreuses personnes soit par un reflux d'acidité, des gaz, des ballonnements, des spasmes, un transit perturbé, une lenteur digestive accompagnée de coups de barre et pesanteur. En cause, une alimentation insuffisamment mastiquée, pauvre en enzymes, avalée sur le pouce en faisant autre chose, réchauffée au micro-ondes et/ou bourrée d'additifs en tout genre.

Un rééquilibrage du choix et du comportement alimentaire ainsi que les méthodes douces peuvent soulager votre petit monde intérieur et rétablir l'harmonie dans le ventre.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes qui facilitent la sécrétion des sucs digestifs sont l'étoile de **BADIANE**, les feuilles de **MÉLISSE**, de **MENTHE POIVRÉE** et **DOUCE**, de **ROMARIN** et de **SAUGE**.
- Celles qui apaisent l'estomac sont les fleurs de **MATRICAIRE**, les feuilles de **MARJOLAINE**, les

racines de **RÉGLISSE** et d'**ACORE CALAMUS**. En cure de 3 semaines par mois.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 1 tasse après chaque repas.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le midi et 2 le soir en fin de repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau midi et soir après le repas.

⚜ Le bourgeon de **FIGUIER** pour son action antiacide et antispasmodique.

- *Gouttes BMG* : 5 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau en début et en fin de repas. En cure de 3 semaines.

⚜ Les EPS de ⅓ **CURCUMA** + ⅓ **MÉLISSE** + ⅓ **RÉGLISSE** pour leurs vertus anti-inflammatoires gastro-intestinales, antispasmodiques et protectrices gastriques.

- 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau avant le repas midi et soir et après si besoin. En cure de 3 semaines par mois.
- ⚠ *Contre-indications :* pas de Curcuma chez la femme enceinte ou allaitante, en cas de calculs biliaires, maladie hépatobiliaire ou de traitement anticoagulant.

Pas de Mélisse en cas de maladie de Basedow et traitement d'hormone thyroïdienne, d'antidépresseur jouant sur la recapture de sérotonine (ISRS), glaucome et traitement du glaucome.
Pas de Réglisse chez la femme enceinte ou allaitante ni l'enfant, en cas d'hypertension artérielle, insuffisance rénale, hypertonie, manque de potassium, traitement à la digitaline et dérivés, corticostéroïdes, diurétiques, contraceptifs oraux et laxatifs.

- La plante ayurvédique **BILVA** apaise la digestion en cas de diarrhée, ballonnements, spasmes, syndrome d'intestin irritable.
  - *Gélules dosées à 300 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir pendant le repas.

AROMATHÉRAPIE

Les HE de **BASILIC À LINALOL**, **MENTHE POIVRÉE** et l'essence de **CITRON** aident à la sécrétion des sucs digestifs, au bon fonctionnement du foie et ont des effets antiballonnements et antispasmodiques.

- *À masser :* 2 gouttes d'HE de Basilic dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale de noyaux d'abricots à masser sur le ventre après les repas, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- *À ingérer :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 15 ml, mélanger : 5 ml (= 100 gouttes) de

Basilic, 5 ml de Menthe poivrée et 5 ml de Citron. Déposer 2 gouttes du mélange dans 1 cuillère à café d'huile d'olive ou une boulette de mie de pain à avaler avant le repas midi et soir pendant 15 jours.

⚠ *Contre-indications :* pas d'essence de Citron en cas de traitement anticoagulant. Pas d'HE de Menthe poivrée en cas d'épilepsie et chez le senior fragile. Pas d'HE de Basilic ni de Menthe poivrée pendant le premier trimestre de la grossesse et lors de l'allaitement.

ALIMENTATION

- Ne pas boire avant le repas, cela dilue les enzymes de la salive ! De même, boire le moins possible durant le repas pour ne pas freiner la vidange de l'estomac ni le désacidifier (oui, car l'eau a un pH proche de la neutralité, environ 7, et un estomac qui digère est autour de 2 !).
- Se poser et prendre son temps, au moins 15-20 minutes, mastiquer, mâcher bien chaque bouchée pour insaliver correctement les aliments et faciliter le travail de l'estomac (qui n'a toujours pas de dents !)
- Apporter des aliments vivants à votre corps donc CRUS ! La petite entrée de crudités est la bienvenue avec sa vinaigrette d'assaisonnement car on assimile mieux les vitamines et oligo-

éléments crus avec un corps gras. Huiles d'olive, lin, noix, noisette, cameline au choix.

- Le top ce sont les graines germées, concentré de bienfaits et surtout d'enzymes. Les faire germer chez vous : rien de plus simple avec un germoir pour un prix modique ou les acheter au rayon frais des boutiques bio.
- Si les crudités ne passent pas au début à cause d'une sensibilité trop forte des intestins, se contenter du cuit et réintroduire de petites quantités de crudités progressivement après avoir fait une cure de glutamine (Voir « Compléments alimentaires »).
- Agrémenter chaque repas avec des herbes aromatiques, puissantes aides digestives, notamment : basilic, cerfeuil, coriandre, cumin, curcuma, fenouil, gingembre, laurier, romarin, sarriette et serpolet.
- Augmenter les aliments à rôle prébiotique qui aident au niveau intestinal à l'équilibre de la flore : ail, oignon, échalote, topinambour, salsifis, poireau, cresson, chicorée, artichaut, asperge, pissenlit, oseille, tomate, soja, froment et banane.
- Toutes les protéines animales et végétales sont autorisées, en revanche modérer les viandes rouges grasses comme la côte de bœuf et les viandes dites persillées, un peu lourdes. Plus un aliment est gras, plus il séjourne dans l'estomac et fatigue le corps.
- En ce sens les fromages à plus de 45 % MG, les fritures, beignets, viennoiseries, pâtes à tartiner,

chocolat blanc et au lait sont à limiter.

- Les tisanes digestives d'après repas sont volontiers de la partie.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Les **ENZYMES DIGESTIVES** : amylase, protéase et lipase, généralement tirées de la papaïne de la papaye et de la bromélaïne de l'ananas.
  - *Comprimés :* 1 par jour 15 minutes avant le repas le plus consistant de la journée. En cure de 1 mois, renouvelable selon besoin.
- La **L-GLUTAMINE** : c'est un acide aminé dont se servent les cellules intestinales pour maintenir l'imperméabilité de la paroi du tube digestif. C'est souvent parce qu'elle est poreuse que les désordres se manifestent. Renforcer la barrière intestinale est donc bienvenu pour limiter l'inflammation et les ballonnements, favoriser une bonne flore intestinale et augmenter la tolérance aux crudités.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 1 le matin à jeun et 1 le soir au coucher, en cure de 50 jours.
- **SYMBIOTIQUE. PROBIOTIQUE** : *Bifidobacterium bifidum, B. longum, B. infantis, B. adolescentis, Lactobacillus acidophilus, L. casei, L. plantarum,*

Streptococcus thermophilus + **PRÉBIOTIQUE** : FOS.

- *Gélules dosées à 5 milliards minimum :* 1 le soir au coucher pendant 1 mois.

ECZÉMA

L'eczéma est une maladie de peau qui se caractérise par des rougeurs sur la peau, en plaque sèches plus ou moins étendues, qui démangent et sont surtout dans les plis des coudes et genoux.

Les crèmes à la cortisone actuellement prescrites ne sont que d'un secours temporaire puisqu'à l'arrêt, l'eczéma revient et qu'en outre la peau s'y habitue.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les racines de **BARDANE**, **SAPONAIRE**, **PISSENLIT**, plantes de **PENSÉE SAUVAGE**, **FUMETERRE** sont des plantes dépuratives majeures pour tous les problèmes de peau. Elles nettoient en douceur le terrain interne pour qu'en surface, la peau redevienne nette.
- La plante de **PASSIFLORE** sera avantageusement ajoutée en cas de nervosité et d'irritabilité liées aux démangeaisons et qui ne font qu'entretenir le terrain nerveux de cette pathologie.
    - *Décoction :* 2 cuillères à soupe du

mélange dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire les 2 tasses dans la journée, plutôt avant le repas, en cure de 3 semaines.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner 3 semaines par mois.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin 3 semaines par mois.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir 3 semaines par mois.

- Les bourgeons de **NOYER** et d'**ORME** : efficaces sur tous les problèmes de peau, notamment grâce à l'action sur les streptocoques et staphylocoques qui peuvent surinfecter l'eczéma et en seraient la cause.
  - *Gouttes BMG :* 15 gouttes d'Orme sous la langue ou dans un fond d'eau dans la matinée et 15 gouttes de Noyer dans la soirée.

- L'EPS ⅓ **BARDANE** + ⅓ **PENSÉE SAUVAGE** + ⅓ **CASSIS** pour leurs vertus anti-inflammatoires, anti-infectieuses cutanées.
  - 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin, midi et soir, hors des repas. En cure de 3 semaines.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Bardane chez la femme enceinte ou allaitante,

l'enfant, le diabétique, en cas d'allergie aux Astéracées, de traitements diurétiques, anticoagulants, antidiabète.
Pas de Cassis en cas de maladie cardiaque et rénale ou traitement diurétique de synthèse.

- Pour les soins externes locaux, les meilleures solutions sont les macérats huileux de **CALENDULA** et **MILLEPERTUIS,** la crème à la **PROPOLIS** à 10 % qui apaisent et cicatrisent les plaques d'eczéma et aident à rétablir l'équilibre de la peau.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **LAVANDE ASPIC** diluée dans de l'huile végétale de Calendula (= Souci) ou le **TÉGAROME** du laboratoire Valnet, prêt à l'emploi : cette synergie d'actifs est intéressante comme antiseptique, apaisante et cicatrisante.
  ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser lors du premier trimestre de la grossesse.

ALIMENTATION

- Éviter les aliments à la fois gras et sucrés qui surchargent le foie.

- Limiter voire bannir les crèmes-dessert au lait entier, fromages à pâte dure, pâte à tartiner, gâteaux et biscuits industriels, chips et biscuits apéritifs, sodas, viandes grasses (entrecôte, et côte de bœuf, côte de porc, cuisse de poulet avec la peau, mouton, agneau).
- Miser plutôt sur les fruits et légumes colorés pour leur apport en antioxydants bénéfiques au teint : carotte, poivron, patate douce, abricot, pêche jaune, brugnon, prune, tomate, kiwi…
- Les acides gras insaturés de type oméga 3 à apporter via la consommation d'amandes, noix, noisettes, huiles de colza, de lin, de noix, de nigelle, de cameline et de chanvre.
- Les fruits de mer, les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng, anchois) et blancs (colin, cabillaud, daurade, bar, rouget, sole…), la viande maigre, les œufs, les céréales complètes pour leur richesse en zinc.
- La levure de bière à saupoudrer sur les aliments pour sa richesse en vitamine B2, B5 et zinc.
- Les aliments riches en soufre : fruits de mer, ail, oignon, choux, brocoli, poireau, cresson, noix, noisette, jaune d'œuf.
- Tout ce qui a un effet prébiotique prend soin de nos intestins et donc de la peau. Alors miser sur l'entretien d'un bon microbiote intestinal grâce aux salsifis, topinambour, poireau, échalote, tomate, oseille, chicorée, pissenlit, artichaut, asperge et banane.
- Consommer des fruits secs (figue et abricot à

réhydrater dans du thé vert), du chocolat noir (2 à 5 carrés par jour), des légumes secs, du pain complet, des agrumes et des pommes pour leur richesse en magnésium, régulateur nerveux par excellence.

- Aller au sauna favorisera la sudation, ce qui éliminera les toxines sous-cutanées.
- Utiliser l'argile verte en masque et gommage pour assainir à moindres frais la peau le plus naturellement. Nettoyer la peau matin et soir avec des produits doux, décaper la peau n'aide pas !

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Le **MSM** : concentré de soufre, il renforce le terrain et draine très efficacement les tissus. Il permet à l'organisme d'augmenter sa résistance et de favoriser une influence apaisante.
  - *Gélules dosées à 400 mg de MSM :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner en cure de 1 mois.
- L'huile de **NIGELLE** : anti-inflammatoire, anti-infectieuse, cicatrisante et régénérante cutanée, elle est aussi antiallergique grâce à sa nigellone donc utile lors d'eczéma allergique.
  - *Capsules dosées à 250 mg :* 2 au petit-

déjeuner et 2 au dîner. Les repas doivent contenir des matières grasses pour qu'elle soit mieux assimilée.

- Le **ZINC** est le grand ami des peaux à problèmes par son action anti-infectieuse et cicatrisante.
  - *Comprimés de bisglycinate de zinc dosés à 15 mg :* 1 au dîner pendant 3 mois, associé à de la vitamine B6 et du manganèse idéalement.
- L'huile d'**ONAGRE** en capsules, riche en oméga 6 à longue chaîne bénéfique à la beauté de la peau.
  - *Capsules :* 2 au petit-déjeuner du 14^{e} au 28^{e} jour du cycle pendant 3 mois.
- L'huile d'**ARGOUSIER** en capsules, riche en oméga 7 sera préconisée en cas de peau très sèche et déshydratée.
  - *Capsules* : 2 à 4 par jour au cours des repas pendant 1 mois minimum.
- Un **SYMBIOTIQUE** car la bonne santé de l'intestin se reflète sur la beauté de notre peau donc pour améliorer l'extérieur, traiter l'intérieur est primordial ! **PROBIOTIQUE** : *Bifidobacterium lactis, Lactobacillus rhamnosus, L. acidophilus* + **PRÉBIOTIQUE** : fructo-oligo-saccharide (FOS).
  - *Gélules dosées au moins à 7 milliards :* 2 le soir au coucher en cure de 1 mois.
- Les **OMÉGA 3 DE POISSON** : ils aident à huiler nos neurones pour que les connexions se fassent au

mieux, aident à gérer le stress et stabilisent l'humeur. Ils s'assimilent mieux la nuit donc on prend toute la dose le soir. Les oméga 3 intéressants s'appellent, en version abrégée, EPA et DHA et sont tirés des huiles de foie de poisson des mers froides. Exiger des produits que la teneur en EPA et DHA soit inscrite et pas uniquement celle en huile de poisson. Exiger aussi une qualité de filtration qui garantisse que les métaux lourds et dioxines ne soient plus là.

- *Gélules dosées à 200 mg au total d'EPA et DHA minimum :* 2 au dîner en cure de 1 mois

- **MAGNÉSIUM MARIN B6** : la forme marine est plus assimilable que celle de synthèse. En général associée à de la vitamine B6 pour favoriser son assimilation et avec du lithotame riche en calcium. Il accroît la résistance au stress et à la fatigue. Il atténue les résurgences d'eczéma à la moindre contrariété.
  - *Ampoules :* 1 ampoule le soir au coucher pendant 3 semaines.
  - *Gélules dosées à 150 mg :* 2 au dîner pendant 1 à 2 mois.

ENDOMÉTRIOSE

C’est une pathologie gynécologique qui touche un nombre grandissant de femmes, notamment des jeunes femmes en âge de procréer. C’est la formation hors de l’utérus de tissus formés de cellules d’endomètre, une muqueuse qui tapisse normalement seulement l’utérus.

Des saignements, des douleurs importantes lors des règles et des rapports sexuels, et potentiellement des risques d’infertilité sont les principales manifestations de cette maladie souvent mal diagnostiquée.

Cet excès de tissus d’endomètre est très sensible aux fluctuations hormonales. La grossesse et la ménopause en améliorent d’ailleurs souvent les symptômes. L’usage de plantes à effet hormonal sera ici bienvenu.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles d’**ACHILLÉE MILLEFEUILLE** et **GATTILIER** pour leur action progestérone-like.
- La **BOURSE À PASTEUR** pour son action antihémorragique contre les saignements et les règles abondantes.

- La racine de **PISSENLIT** pour son action dépurative du foie, organe qui synthétise les hormones sexuelles et qu'il convient de drainer lors de problématiques hormonales.

- L'écorce de **LAPACHO** car de plus en plus de marqueurs signeraient une composante immunitaire de l'endométriose, d'où le recours aux vertus immunomodulantes de cette plante.
    - *Décoction :* faire un mélange à parts égales avec 100 grammes des 5 plantes précitées. 3 cuillères à soupe du mélange dans 75 cl d'eau froide, faire bouillir eau et plantes en même temps, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu et laisser infuser 10 minutes couvert. Filtrer et boire 1 tasse avant chaque repas, pendant 6 mois.
    - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir dans un verre d'eau.
    - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir avant le repas.

- L'huile d'**ONAGRE**, pour son action anti-inflammatoire gynécologique et sa fonction régulatrice du cycle menstruel.
    - *Capsules dosées à 500 mg :* 2 au petit-déjeuner du 14^{e} au 28^{e} jour du cycle puis pendant les règles : 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir. À renouveler sur 6 mois.

- Les bourgeons de **FRAMBOISIER** et d'**AIRELLE** : régulateurs hormonaux à visée plutôt progestative.

- *Gouttes BMG :* 10 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, 2 fois par jour, hors des repas. 3 semaines par mois : 2 semaines avant les règles et la semaine des règles.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **SAUGE SCLARÉE** et d'**ESTRAGON** contre les douleurs et la régulation hormonale.
  - *À masser :* 2 gouttes de Sauge sclarée et 2 gouttes d'Estragon sur la peau du bas-ventre préalablement crémée ou huilée avec de l'huile de Millepertuis, matin et soir.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser d'HE de Sauge sclarée pendant toute la grossesse, l'allaitement et en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant.

ALIMENTATION

- Adopter une alimentation variée, équilibrée et diversifiée, riche en fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses, viandes, poissons, œufs et huiles de première pression à froid. Limiter les

produits laitiers de vache (lait, yaourt, crème dessert, fromage) et éviter la consommation en excès d'aliments, plantes et huiles essentielles à phyto-œstrogènes : soja et dérivés, graines de lin, sauge, bière, houblon, cyprès, actée à grappes ou cimicifuga, lotier corniculé, trèfle rouge, kudzu.

- Les produits d'hygiène corporelle (shampooing, gel douche, lait pour le corps, crème, parfum, etc.) et pour la maison (lessive, nettoyant, liquide-vaisselle…) contiennent tout un tas de produits chimiques qui sont des perturbateurs endocriniens (paraben, phtalates…) qu'il convient d'éviter au maximum.
- Acheter vos produits avec des labels écologiques et biologiques. Idéalement, confectionner vous-même vos produits, tout un tas d'idées sur Internet et dans des ouvrages dédiés à la slow-cosmétique et aux produits ménagers naturels : bicarbonate, vinaigre blanc et savon de Marseille sont souvent suffisants pour tout entretenir.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **OMÉGA 3** : grâce à leur action anti-inflammatoire, ils seront à apporter en plus de l'alimentation et toujours au dîner car c'est en début de nuit qu'ils sont le mieux métabolisés. Les oméga 3 intéressants s'appellent en version

abrégée EPA et DHA et sont tirés des huiles de foie de poisson des mers froides. Exiger des produits que la teneur en EPA et DHA soit inscrite et pas uniquement celle en huile de poisson. Exiger aussi une qualité de filtration qui garantisse que les métaux lourds et dioxines ne soient plus là.

- *Gélules dosées à 200 mg au total d'EPA et DHA minimum :* 2 au dîner en cure de 3 mois

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- **POMMIER SAUVAGE** (Crab apple) : fleur de purification et de nettoyage, elle peut aider dans l'endométriose.

ENGORGEMENT FOIE/VÉSICULE

La nausée, l'écœurement, la langue chargée, l'haleine pas très fraîche et la digestion lente vous assaillent ? Votre foie est engorgé, il faut l'aider. Cette grosse glande de plus d'un kilo a à sa charge plusieurs missions de haut rang : dépuration, synthèse et stockage.

Il épure tous les toxiques apportés au corps (alcool, médicaments) ou produits (ammoniac), il synthétise des facteurs de coagulation, de la bile. Il intervient dans chacun des 3 grands métabolismes : protéique, lipidique et glucidique. Il stocke des vitamines (A, D, E et K) et de l'énergie (glycogène).

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles d'**ARTICHAUT**, **CHARDON-MARIE**, **DESMODIUM**, **PISSENLIT** et **KINKÉLIBA** sont des plantes dépuratives et hépatoprotectrices qui vont relancer le métabolisme hépatique et normaliser l'activité enzymatique.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe d'une plante ou du mélange de plusieurs à parts égales dans 50 cl d'eau froide, faire bouillir eau et plante en même temps, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu et laisser infuser 10 minutes couvert. Filtrer et boire 1 tasse avant chaque repas.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir avant le repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir dans un verre d'eau.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau, yaourt, compote, soupe matin et soir.

⚜ Les bourgeons de **BOULEAU** et **ROMARIN** : draineurs du foie et hépatoprotecteurs.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, 2 fois par jour, hors des repas.

⚜ L'EPS de ½ **CHARDON-MARIE** et ½ **ARTICHAUT** pour ses vertus détoxifiantes du foie, stimulantes de la vésicule biliaire et du métabolisme des graisses.

- 1 cuillère à café dans un verre d'eau 2 fois par jour entre les repas.

⚠ *Contre-indications :* pas d'Artichaut en cas de calculs biliaires, maladie hépatobiliaire, allergie aux Astéracées.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **CAROTTE SAUVAGE**, **ROMARIN À VERBÉNONE**, **MENTHE POIVRÉE**, **LIVÈCHE** et l'essence de **CITRON** détoxifient le foie et sont antinauséeuses.
  - *À ingérer :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 15 ml, mélanger 1 ml = 30 gouttes de Livèche et de Menthe poivrée, 2 ml = 60 gouttes de Carotte sauvage, de Citron et de Romarin à verbénone, compléter avec de l'huile d'olive. Prendre 2 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile d'olive au milieu du repas, 3 fois par jour pendant 3 semaines.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser ces HE pendant toute la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 10 ans. Pas d'HE de Romarin en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant. Pas d'HE de Menthe poivrée chez les épileptiques et seniors fragiles.

ALIMENTATION

- Manger léger afin de ne pas surcharger la digestion. Éviter les odeurs fortes d'aliments qui peuvent écœurer encore plus vite : cannelle, café,

melon et les aliments chauds dont émanent des vapeurs. Faire des petits repas répartis sur la journée : 3 à 6 selon activité physique et intellectuelle avec des aliments plutôt frais – crudités de fruits et légumes, laitages, jambon blanc, viandes blanche et rouge froides, salade de riz, de lentilles ou de pâtes.

- Manger les légumes qui drainent le foie : radis noir, artichaut, pissenlit, chicorée.
- Peu de matières grasses d'ajout, peu de fromage gras, viandes et poissons gras.
- Aromatiser avec des épices et herbes aromatiques antinauséeuses et antispasmodiques : basilic, estragon, aneth, menthe, gingembre, marjolaine, origan.
- Éviter aussi les aliments industriels et raffinés riches en graisses saturées et additifs divers qui peuvent entretenir les nausées.
- Boire de l'eau citronnée chaque matin à jeun : presser un demi-citron dans un verre de 15 cl d'eau tiède, pendant 10 à 15 jours.
- Soigner le contexte de la prise alimentaire – dans le calme, assis, posé tranquillement avec au moins 30 minutes de pause devant soi – est primordial. Prendre le temps de mâcher, bien mastiquer les aliments pour les insaliver et défatiguer le travail de l'estomac, qui n'a toujours pas de dents !
- Faire des petits repas, à hauteur de sa faim, quitte à les fractionner sur la journée.
- Manger équilibré, varié, de qualité, coloré et de

saison.

- Le soir, éviter les œufs, la viande rouge, les poissons gras, les abats, la charcuterie, les produits laitiers animaux le soir : lait, yaourt (plutôt yaourt au soja), fromage, une compote ou un fruit pris en décalé dans la soirée.
- Limiter voire bannir les excitants : alcool, thé, café, sodas ; les sucreries ; les aliments raffinés : pain, pâtes, farine et riz blancs, produits tout préparés, viennoiseries, beignets, biscuits apéritifs… qui contiennent des graisses saturées et des additifs qui fatiguent le foie.

• Le foie est le siège de la colère en médecine traditionnelle chinoise. Pour ceux et celles qui sont sensibles de cet organe, regarder s'il n'y a pas une colère cachée, non dite qui sommeille et qu'il sera sain d'exprimer…

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Les 2 antioxydants amis du foie sont l'**ACIDE ALPHA-LIPOÏQUE** et le **SÉLÉNIUM**. En supplémentation, ils aideront à protéger le foie.
  - *Gélules dosées à 100 mg d'Acide alpha-lipoïque :* 1 au dîner en cure de 1 mois.
  - *Comprimés dosés à 100 mcg de Sélénium :* 1 au dîner en cure de 3 mois.

ENTORSE

La distension ou la déchirure des ligaments d'une articulation, en général la cheville, est assez douloureuse. Un repos et une immobilisation avec une attelle sont souhaitables pour récupérer rapidement et au mieux.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles d'**ORTIE** et de **PRÊLE**, très riches en silice et en minéraux, reminéralisent à souhait ligaments, tendons, musculature et ossature. Pour la consolidation interne, elles sont imparables.
- La poudre de **BAMBOU**, de **DOLOMITE**, de **LITHOTAME** sont aussi de bons apports en minéraux utiles à des fins de consolidation tissulaire.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, faire bouillir eau et plante en même temps, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu et laisser infuser 10 minutes couvert. Filtrer et boire les 2 tasses avant chaque repas.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir dans un verre d'eau.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau, yaourt, compote, soupe matin et soir.

Le bourgeon de **SÉQUOIA** est un puissant reminéralisant des os, tendons et ligaments.

- *Gouttes BMG :* 10 gouttes matin, midi et soir sous la langue à garder un peu en bouche avant d'avaler, hors des repas.

AROMATHÉRAPIE

Les HE d'**EUCALYPTUS CITRONNÉ**, **GAULTHÉRIE COUCHÉE**, **HÉLICHRYSE ITALIENNE** sont anti-inflammatoires, antihématomes, reconstituantes des tissus et circulatoires.

- *À masser :* 5 gouttes du mélange des 3 HE dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'arnica.
- ⚠ *Contre-indications :* pas de Gaulthérie ni d'Hélichryse en cas de traitement anticoagulant.

ALIMENTATION

Tous les aliments riches en silice, bore, calcium

et vitamine D permettent une bonne reconstitution des tissus.

- Miser sur les noix, amande, noisette, tofu (soja), brocoli, les choux (fleur, de Bruxelles, vert, rouge, blanc, brocoli), épinard, pomme, poire, pêche, raisin sec, datte et miel.
- Consommer un bon morceau de fromage à pâte dure le matin ou le midi : comté, emmental, beaufort, tomme de Savoie, parmesan sur un risotto. Les œufs avec le jaune encore cru : coques, au plat ou mollets ; du saumon, des maquereaux, des sardines en boîte avec les arêtes pour le calcium en prime et, si vous aimez, le foie de morue, il est gorgé de vitamine D, ne vous privez pas !
- Huile de colza riche en oméga 3 anti-inflammatoires : 2 cuillères à soupe chaque jour à cru dans vos assiettes + huile d'olive en cuisson et assaisonnement.
- Boire de l'eau peu minéralisée (toutes celles pour les biberons des bébés : Volvic, Évian…), fuir Contrex, Courmayeur et Hépar, riches en sulfates qui déminéralisent justement !
- Éviter ce qui acidifie et donc déminéralise : protéines et féculents consommés sans légumes ni herbes aromatiques, produits laitiers en excès, sucreries et dérivés ; sodas, café et thé.

MASSAGE

- Le **BAUME À LA GRANDE CONSOUDE**, le **GEL DE SILICE ORGANIQUE** constituent les meilleures approches contre l'entorse et les foulures.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **SILICE ORGANIQUE** est un incontournable en cas d'entorse. Anti-inflammatoire et reminéralisante, elle soulage les douleurs et améliore la mobilité articulaire. Il en existe de différentes origines, elles se présentent sous forme de bouteille liquide ou de comprimés.
  - *Comprimés de Silice organique tirée des algues diatomées :* 1 le matin et 1 le soir au repas.
  - *Silicium organique tiré du sable, formule G5 de Loïc le Ribault :* 1 bouchon de 20 ml matin et soir avant le repas.
  - *Silice de Prêle, Ortie et Bambou :* 1 bouchon de 10 ml matin et soir avant le repas.

    Théoriquement celle tirée des diatomées est la plus assimilable et la moins fatigante pour les reins, néanmoins celle sur laquelle se sont penchées plusieurs études scientifiques avec une conclusion favorable est celle de sable. Certaines personnes, réagissent mieux à l'un qu'à

l’autre avec autant de résultats pour chacune !

FATIGUE

La fatigue signe un épuisement de l'organisme, elle peut être physique, mentale ou les deux. Elle peut être transitoire quand on a fait la java la veille et qu'on est en dette de sommeil ou plus installée, plus marquée et même les grasses matinées et les siestes n'en viennent pas à bout. Cette fatigue-là est dangereuse car elle force sur les limites du corps, qui ne sont pas illimitées.

Écartez, avec un bilan sanguin, une cause médicale de maladie et ensuite revitalisez-vous grâce aux conseils suivants.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les racines d'**ÉLEUTHÉROCOQUE**, **GINGEMBRE**, **GINSENG**, les fruits du **GUARANA** sont tous toniques, stimulants intellectuel, physique, immunitaire à mettre à profit pour doper l'organisme.
- La noix de **KOLA** est une plante tonique africaine qui stimule le corps et l'esprit avec une libération progressive dans la journée grâce aux

polyphénols qu'elle contient. Elle est ainsi comparable à un café mais, contrairement à celui-ci, l'effet tonique perdure avec l'avantage de ne pas acidifier l'organisme.

- Les racines de **GENTIANE JAUNE** et **CHICORÉE SAUVAGE** sont des plantes amères, toniques et qui soutiennent la détoxication du foie. Organe important à aider puisque c'est un peu notre usine centrale et qu'une fatigue peut trouver son origine dans une cause digestive.
  - *Décoction :* 2 cuillères à café d'une des plantes ou du mélange de 5 d'entre elles dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse le matin et le midi avant les repas. Cure de 3 semaines par mois.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et midi pendant 3 semaines.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi à chaque repas pendant 3 semaines.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Guarana ni de Kola aux personnes souffrant d'ulcères de l'estomac et d'hypertension ainsi qu'aux tempéraments nerveux et insomniaques.

    Pas de Gentiane en cas d'ulcère gastroduodénal. Pas de Gingembre en cas

de calculs biliaires.

Pas de Ginseng en cas de maladie cardiaque, hypertension, diabète, obésité, nervosité, insomnie.

Mêmes contre-indications pour l'Éleuthérocoque avec en plus les antécédents de cancer hormono-dépendants liés à son effet œstrogène-like.

- L'EPS ½ **RHODIOLE** ½ **GUARANA** : pour ses vertus adaptogènes, stimulantes physiques et intellectuelles, pour mieux faire face au stress et à la fatigue.
  - 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau le matin et à 14 heures, hors des repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Rhodiole chez la femme enceinte ou allaitante et en cas de bipolarité.

    Pas de Guarana chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant, en cas d'hypertension sévère, insomnie, hypertonie, ulcère gastroduodénal, hyperthyroïdie, glaucome, allergie aux Sapindacées, gros buveurs de caféine, antidépresseurs IMAO, Sympathomimétiques, éphédrine.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE d'**ÉPINETTE NOIRE**, **CANNELLE**, **PIN**

SYLVESTRE, **GINGEMBRE**, **MENTHE POIVRÉE** et l'essence de **CITRON** sont toutes dynamisantes physiques et psychiques.

- *À diffuser :* Pin sylvestre dans un diffuseur d'huile essentielle, 15 minutes par heure, à volonté.
- *À masser :* 4 gouttes d'Épinette noire dans 1 cuillère à café d'huile de noyaux d'abricots, appliquer dans le dos au niveau des reins (sous les côtes), le matin et en début d'après-midi.
- *Se doucher :* diluer 1 ml = 30 gouttes de Gingembre dans un flacon de 100 ml de gel douche, homogénéiser et se doucher chaque matin avec, pour une douche tonique.
- *À respirer :* Citron, Cannelle, Menthe poivrée selon préférence, 3 gouttes sur un mouchoir en tissu à respirer profondément plusieurs fois par jour.

ALIMENTATION

- Miser sur les fruits et légumes frais et sous forme de crudités afin de préserver la vitamine C qui est thermosensible, c'est-à-dire détruite à la chaleur lors des cuissons. La vitamine C soutient le tonus physique, on en trouve dans tous les choux, les épinards et le cresson en salade, le

poivron, le persil, les radis, les agrumes (la clémentine, l'orange, le citron, le pamplemousse), le cassis, les myrtilles, les fraises et le kiwi notamment. 3 à 4 portions par jour de crudités s'imposent ! Si la tolérance digestive ne permet pas cela, alors blanchissez-les, c'est-à-dire trempez vos crudités dans de l'eau frémissante 1 minute et mâchez-les bien.

- Penser aux protéines et au fer, essentiels à notre tonus musculaire et pour la forme physique. Viande rouge et abats pour le fer héminique, bien assimilable, qu'ils contiennent. Poissons blancs et gras, fruits de mer, viandes blanches, volailles, œufs bio mais aussi tofu et toutes les légumineuses (= légumes secs) : les lentilles, les pois cassés, les pois chiches, les haricots blancs et rouges, les fèves, qui contiennent également du fer, non héminique cette fois donc moins assimilé. Associez-les avec des céréales pour augmenter l'assimilation du fer (haricots rouges + maïs ; lentilles + riz ; pois chiches + blé) et à des aliments riches en vitamine C (poivron, agrumes, persil, brocoli).
- Côté céréales, penser aux céréales complètes ou semi-complètes : pain au levain, pâtes et riz semi-complet, flcons d'avoine, quinoa, sarrasin, millet, petit épeautre.
- Concernant les produits laitiers, privilégier des yaourts enrichis en bifidus (1 par jour) et/ou 1 portion de fromage.
- Les bonnes graisses sont à apporter pour

optimiser le fonctionnement du cerveau et le métabolisme : huiles d'olive, de noix, de colza, graines de lin à moudre juste avant utilisation, noix, noisettes, amandes en collation, boîtes de thon et maquereau au naturel, de sardines à l'huile d'olive pour les dîners pratiques, rapides, peu chers et sains !

- Les herbes aromatiques de thym, origan, romarin et serpolet sont de légers dynamisants, parsemez-en tous vos plats salés. Pour les alternatives sucrées pensez à la cannelle. Le gingembre, en poudre ou en fines lamelles dynamisera aussi vos plats et votre organisme.
- Penser à bien boire. C'est tout bête mais la déshydratation fatigue, donc buvez régulièrement de l'eau, en petites quantités, tout au long de la journée. Une eau de source ou peu minéralisée convient tout à fait. Pressez un demi-citron dans le verre d'eau ou coupez des lamelles de gingembre pour aromatiser et dynamiser votre bouteille d'eau.
- Consommer peu de sucre blanc raffiné et de produits transformés par l'industrie agroalimentaire, trop salés, avec de mauvais sucres et graisses, et à fort index glycémique, tels que : sodas, alcool, caféine, viennoiseries, bonbons, gâteaux, chips, charcuterie, viande rouge en excès, pain, pâtes, farine et riz blancs, qui fatiguent et affaiblissent notre organisme.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **MAGNÉSIUM MARIN B6** : puissant régulateur du système nerveux, il assure une meilleure résistance à la fatigue, au stress et un meilleur sommeil. Le corps fatigué puise énormément dans les réserves de magnésium. En prendre au long cours par cures de 3 mois, pause de 10 jours et renouveler.
  La forme marine est plus assimilable que celle de synthèse. En général associée à de la vitamine B6 pour favoriser son assimilation et avec du lithotame riche en calcium.
  - *Ampoules :* 1 le matin et 1 le soir au coucher pendant 3 semaines.
  - *Gélules dosées à 150 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.

- La **GELÉE ROYALE** riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments stimule les défenses immunitaires, aide à mieux supporter le stress et la fatigue. Elle est par ailleurs fortement recommandée lors de convalescences pour aider à se remettre sur pied. Convient à tous dès l'adolescence et jusqu'au grand âge.
  - *Ampoules ou fraîche :* 1 gramme à 1,5 gramme, en cure de 3 semaines.

- Le **POLLEN**, reminéralisant c'est l'allié de l'automne et de l'hiver.

- 3 cuillères à café le matin au petit-déjeuner en cure de 3 semaines.

- L'**ACÉROLA** est une baie très riche en vitamine C à la fois antivirale et antifatigue. Quand elle est associée à des bioflavonoïdes, elle est encore mieux assimilée et se libère progressivement. En effet, l'organisme ne peut absorber de fortes quantités de vitamine C d'un coup et l'élimine donc dans les urines. Rien ne sert de prendre des comprimés de 1 gramme en une seule fois !
  L'apport recommandé en vitamine C est de 120 mg/jour, cependant en saison hivernale on peut porter ces apports à 500 mg, voire davantage en cas d'épuisement ou de maladies pour tenir le coup.
  - *Comprimés de 500 mg :* 1 à croquer le matin au petit-déjeuner. En prendre un deuxième éventuellement en fin de matinée ou début d'après-midi. La vitamine C naturelle n'est pas excitante, vous n'avez pas à craindre d'insomnie si vous en prenez dans l'après-midi.

- Le **COENZYME Q10** est essentiel à la production d'énergie au sein des cellules. C'est le bon complément pour défatiguer et stimuler toutes les personnes ayant des problèmes cardiaques ou traitées pour hypertension à qui sont déconseillés les produits précités. Très bien toléré par l'organisme, il saura justement aider sur la

fonction cardiaque. En cure de 3 mois.

- *Gélules dosées à 120 mg d'ubiquinone (forme oxydée, prix abordable) :* 1 au petit-déjeuner ou au déjeuner contenant des matières grasses pour faciliter son assimilation.
- *Gélules dosées à 100 mg d'ubiquinol (forme réduite, plus assimilable, plus chère) :* 1 au petit-déjeuner ou au déjeuner contenant des matières grasses pour faciliter son assimilation.

- Les algues d'eau douce **SPIRULINE** et **KLAMATH** sont quasiment un aliment complet en soi. Riches en protéines, fer et antioxydants, elles revitalisent et remontent les réserves du corps. En cure de 2 mois à renouveler si besoin.
  - *Comprimés dosés à 500 mg :* 2 le matin et 1 à 16 heures hors des repas la première semaine, puis 3 le matin et 3 au goûter les semaines suivantes.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin et au goûter dans un jus vert, un smoothie. Le goût et l'odeur sont très forts, à réserver aux courageux !
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 au goûter au cours des repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* en cas de traitement anticoagulant ou de cancer.
  - ⚠ *Note :* augmenter les doses progressivement car plus de 1,5 gramme

par jour peut perturber le transit et donner des migraines. Ce sont des algues d'eau douce dont la teneur en iode ne pose théoriquement pas de problème. En cas de dysfonction thyroïdienne, par précaution, commencer par de petites doses et vérifier avec des analyses sanguines la TSH, T3 et T4.

Éviter la prise le soir qui peut perturber le sommeil.

FERTILITÉ

La fertilité est mise à mal aujourd'hui aussi bien chez l'homme que la femme. Cela est en partie dû à tous les polluants qui nous entourent et qui sont des perturbateurs endocriniens, le plastique en tête. La chaleur à laquelle sont exposés les spermatozoïdes est trop haute ! En cause : des jeans de plus en plus serrés, des téléphones portables en permanence sur soi dans la poche de pantalon et travail avec l'ordinateur sur les genoux. Or, si anatomiquement les testicules sont « hors » du corps c'est justement pour faire en sorte que la température soit un peu en deçà de 37 °C.

Enfin, le stress, les dettes de sommeil, une alimentation carencée en micronutriments n'aident pas à fournir le bon carburant aux ovocytes et aux spermatozoïdes pour que la rencontre ultime se fasse. À tous ceux qui ont un projet parental, prenez note et rectifiez vos habitudes de vie !

PHYTOTHÉRAPIE

- La **MACA** est aussi appelée Ginseng péruvien. C'est une plante adaptogène, qui aide l'organisme

à résister aux agressions extérieures. Formidable tonique physique et sexuelle pour l'homme et la femme, elle régularise les hormones sans être phyto-hormonale. Elle accroît ainsi la fertilité et la vigueur sexuelle. En cure de 3 semaines par mois.

- *Poudre :* 1 cuillère à café le matin et le midi dans un yaourt riche en bifidus, une compote ou de l'eau.
- *Gélules dosées à 325 mg :* 2 le matin et 2 le midi au cours du repas.

- Le **SHATAVARI**, plante ayurvédique qui signifie en sanskrit « femme aux mille maris » contient des stéroïdes qui expliqueraient son action tonique sur l'appareil génital féminin. Elle agit sur la régulation des cycles menstruels et la reproduction.
  - *Gélules dosées à 415 mg :* 2 le matin et 2 le soir avant le repas.

- Le **TRIBULUS**, plante originaire d'Inde qui augmente la testostérone des messieurs, stimulant la libido, l'endurance sexuelle mais pas forcément la production de spermatozoïdes. En revanche, chez la femme, il réactive les fonctions ovariennes (baisse l'hormone folliculo-stimulante – FSH – et augmente l'œstradiol), diminue la frigidité et booste la libido.
  - *Gélules dosées à 450 mg standardisées à 40 % de saponines :* 1 au petit-déjeuner pendant 2 mois.

AROMATHÉRAPIE

Si le problème est lié à une insuffisance œstrogénique, vue lors de bilans hormonaux, alors les HE œstrogène-like en interne et externe du 1er au 14e jour du cycle sont intéressantes. Elles régularisent ainsi tout l'axe neuro-hypophyso-ovarien

- Les HE de **SAUGE SCLARÉE**, **PATCHOULI**, **NIAOULI**, **ANIS**, **FENOUIL**, **CYPRÈS TOUJOURS VERT** pour l'apport en œstrogènes.
  - *À masser :* 4 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile de macadamia. À appliquer en massage le soir au coucher et le matin sur le bas-ventre.
  - *À ingérer :* 1 goutte de Sauge sclarée + 1 goutte de Petit grain bigarade dans une boulette de mie de pain à avaler au cours du repas du 8e au 28e jour du cycle.
- L'HE de **CORIANDRE** pour son action progestérone-like, utile en cas de fausses couches par défaut de nidification.
  - *À masser :* 40 gouttes de Coriandre dans un flacon compte-gouttes teinté de 10 ml, compléter avec de l'huile végétale de millepertuis. Masser 2 fois par jour en deuxième partie de cycle, après l'ovulation : du 14e au 28e jour.
  - ⚠ *Attention :* toutes ces HE sont déconseillées en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant et de mastose.

ALIMENTATION

- Avoir une hygiène de vie saine est primordial.
- Une alimentation biologique le plus possible, un sommeil de qualité et suffisant, une activité physique régulière, un environnement de travail et de vie exempt de produits chimiques, maintenir ou tendre vers un poids santé (obésité et maigreur nuisent à la fertilité), ne pas fumer sont les bases pour tout futur projet parental, chez l'homme comme chez la femme.
- Le tabac, les pantalons serrés, l'ordinateur sur les genoux, le téléphone portable encore chaud dans les poches de pantalon affaiblissent les spermatozoïdes.
- Le café et l'alcool en excès sont également à grandement limiter.
- Attention à la carence en zinc : on trouve ce dernier dans les poissons, les fruits de mer, le foie, la viande, le jaune d'œuf, la levure de bière, les céréales complètes et les haricots secs.
- Miser sur 5 fruits et légumes frais ou surgelés non cuisinés quotidiennement.
- Pour la femme, c'est principalement l'acide folique ou vitamine B9 qu'il faut rechercher dans les choux, l'épinard, la salade verte, l'oseille, le germe de blé, les abricots, la carotte.
- La vitamine E est à apporter pour Madame et Monsieur : huile de germe de blé, germe de blé à saupoudrer, amandes, cacahuètes non salées,

noix, noisettes, sarrasin et seigle, huile de foie de morue, soja.

- De même que le magnésium : fruits secs, chocolat noir 70 % de cacao, légumes secs, pain complet, agrumes, pomme.
- On apporte de bonnes matières grasses : huiles d'olive, de lin, de noix, de cameline, de colza, de germe de blé.
- Limiter le sel en excès (assaisonnement, pain, fromage, charcuterie, bouillon cube, plats cuisinés industriels et du traiteur) pourvoyeur d'acidité, or un déséquilibre acido-basique nuit à la fertilité.
- Boire de l'eau minérale suffisamment, des tisanes, peu d'excitants et de boissons sucrées ou édulcorées (thé, café, alcool, nectars, sodas). On évite les mauvaises graisses contenues dans la charcuterie, les viandes rouges grasses (entrecôte…), les fromages et produits laitiers, les viennoiseries, pâtes à tartiner.
- Le sucre, les biscuits, viennoiseries, gâteaux et bonbons sont à modérer vivement.
- Les produits laitiers de vache et la viande grasse non bio sont à limiter à cause des résidus hormonaux pouvant s'y trouver, ce sont des perturbateurs endocriniens.

• Dans la même visée, fuir au maximum les plastiques souples en contact avec les aliments, transvaser dans des bocaux en verre, ne pas réchauffer au micro-ondes dans des boîtes en plastique mais plutôt en verre.

- Utiliser des produits d'hygiène corporelle biologiques exempts de parabens et autres perturbateurs hormonaux : savon, gel douche, shampooing, lessive, crème, maquillage.
- Assainir l'intérieur du lieu de vie : choix des meubles et des peintures avec le moins de COV (composés organiques volatils) possibles. Aérer 10 minutes chaque pièce matin et soir. Éviter les bombes aérosols anti-odeur, ce sont des usines chimiques à maintenir loin de nos organismes.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **SYMBIOTIQUE**, puisque parfois un déséquilibre de la flore par infestation de *Candida guilliermondii* notamment nuit à l'assimilation des micronutriments essentiels à la fertilité. Ils constituent un soin de fond supplémentaire au traitement de l'infertilité mais n'en constitue pas un pilier non plus.
  PROBIOTIQUES : *Lactococcus lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *L. longum*, *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium lactis* + **PRÉBIOTIQUE** : inuline, FOS.
  - *Gélules dosées à 5 milliards minimum :* 2 au coucher loin des repas pendant 3 mois.

FEU DU RASOIR

Le feu du rasoir est cette sensation de tiraillement et brûlure de la peau après le rasage. Elle est une réponse à l'agression subie parfois quotidiennement par les bulbes pileux. Une fois dans votre vie, Messieurs, allez chez un vrai barbier pour apprendre à prendre soin de vos poils avant de les raser. Plus ils seront assouplis, moins le feu du rasoir sera brûlant. Vivez l'expérience du vrai savoir-faire du rasage et observez ensuite les bénéfices ressentis par la peau, rien à voir !

PHYTOTHÉRAPIE

- La fleur de **SOUCI** est une plante adoucissante qui aide à cicatriser les plaies de la peau.
  - *Crème ou huile au calendula :* texture au choix selon préférence.
    Pour faire soi-même son huile au calendula : remplir de fleurs de Souci une bouteille, couvrir d'huile de tournesol, laisser macérer 1 mois au soleil, filtrer, votre huile est prête !

- Le macérat huileux de **MILLEPERTUIS** s'utilise et se prépare comme celui de Souci. Son efficacité lui est supérieure sur le pouvoir anti-inflammatoire en cas de brûlure douloureuse.
    - ⚠ *Attention :* huile photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil après en avoir appliqué.
- Le gel d'**ALOE VERA** à appliquer pur, frais et cicatrisant, il apaise après le rasage et l'épilation.
- L'eau florale d'**HAMAMÉLIS** est aussi un bon soin post-rasage, elle apaise et favorise une bonne microcirculation.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **GÉRANIUM ROSAT** : tonique et astringente de la peau.
    - *À masser :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 50 ml, verser 10 gouttes d'HE de Géranium rosat, compléter avec de l'huile végétale de Macadamia, appliquer quelques gouttes sur le visage comme soin après-rasage.
- L'hydrolat d'**HÉLICHRYSE ITALIENNE** est un bon cicatrisant et apaisant contre les brûlures et petites coupures du rasage.
    - À vaporiser sur le visage grâce à un

flacon spray après le rasage et tamponner avec un coton.

⚠ *Attention :* il s’agit d’hydrolat et non d’huile essentielle.

FIBROMES

Ces tumeurs bénignes, généralement localisées dans la sphère gynécologique, sont à surveiller. Les fibromes sont sous dépendance hormonale et peuvent partir et revenir de façon aléatoire. On peut en avoir un ou plusieurs. Les femmes d'Afrique noire sont plus sujettes aux fibromes que les femmes européennes. Ils peuvent gêner la fertilité et occasionner des règles douloureuses d'où l'importance de les traiter. Les solutions apportées par les soins naturels ont d'excellents résultats.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes de **BOURSE À PASTEUR**, **ALCHÉMILLE VULGAIRE**, **ACHILLÉE MILLEFEUILLE** sont le trio incontournable pour tous les problèmes gynécologiques. Toutes astringentes et avec un effet progestérone-like, elles assèchent les fibromes pour les résorber. Les 3 plantes sont à prendre ensemble pour bénéficier d'un effet synergique.
- Y associer une plante à visée circulatoire grâce à ses tanins comme la feuille de **VIGNE ROUGE**,

d'**HAMAMÉLIS**, l'écorce de **MARRON D'INDE** ou les racines de **PETIT HOUX**.

- Et des plantes antihémorragiques et hémostatiques comme la **PERSICAIRE**, la graine ou la feuille de **CHARDON-MARIE**.
  À prendre du 7e au 28e jour du cycle menstruel lorsqu'ils sont réguliers, sinon 3 semaines par mois et s'arrêter lors des règles.
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe du mélange (trio Achillée millefeuille, Alchémille vulgaire, Bourse à Pasteur + 1 circulatoire + 1 hémostatique) dans 1 litre d'eau froide. Faire bouillir eau et plantes pendant 5 minutes, retirer du feu et laisser infuser 10 minutes à couvert. Filtrer et boire le litre dans la journée.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 3 le matin et 3 le soir au cours des repas.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes de chaque dans un verre d'eau matin et soir 3 semaines par mois, s'arrêter pendant les règles.

- Les cataplasmes d'**ARGILE VERTE** : l'argile a des propriétés adsorbantes, elle attire à elle les grosseurs et douleurs de l'organisme. 100 % naturelle et peu onéreuse, l'argile, réputée quasi tout guérir est un remède à (re)découvrir et à tester sur plusieurs semaines.
  - *Cataplasmes :* utiliser de la pâte prête à l'emploi, déposer sur une épaisseur de

1 cm, recouvrir d'une gaze et laisser poser la nuit.

- Les bourgeons de **FRAMBOISIER** et de **MYRTILLE** pour leur action progestérone-like, ils luttent contre les fibromes utérins.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, matin et soir, 3 semaines par mois.
- L'EPS de ½ **MÉLILOT** ½ **MARRON D'INDE** pour ses vertus circulatoires lymphatiques, veinotoniques et anti-inflammatoires.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 2 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Mélilot chez la femme enceinte ou allaitante, l'enfant, 3 jours avant une opération chirurgicale, maladie du foie et en cas de traitement anticoagulant.
    Pas de Marron d'Inde chez la femme enceinte ou allaitante, l'enfant, 3 jours avant une opération chirurgicale.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE d'**ESTRAGON** est antispasmodique majeure pour les douleurs de règles liées aux fibromes.
  - *À masser :* 5 gouttes dans 1 cuillère à

soupe d'huile végétale de calophylle sur le bas-ventre, toutes les 4 heures si besoin.

- *À ingérer :* si la douleur est très forte, déposer 2 gouttes sur une boulette de pain ou 1 cuillère à café d'huile d'olive, jusqu'à 5 fois par jour.

ALIMENTATION

- Il faut avant tout éviter l'exposition aux molécules œstrogéniques, donc pas de produits laitiers de vache, brebis, chèvre qui ne soient pas biologiques et éviter également les viandes grasses non bio, car c'est dans le gras que se mettent préférentiellement les résidus hormonaux.
- Restreindre les quantités de gras animaux et de sucre : charcuteries, œufs, fromages, laitages au lait entier, produits industriels (chips, biscuits, beignet…).
- Miser sur des protéines maigres : les poissons gras et blancs, les huîtres, les viandes blanches sans la peau, les viandes rouges maigres – steak haché < 15 % MG, rosbif, pavé de bœuf –, les aiguillettes de canard, le filet mignon de porc.
- Faire des cures de monodiètes hebdomadaires : ne manger que des pommes, du raisin ou du riz semi-complet, à hauteur de satiété, un jour par semaine. Les monodiètes d'un jour ne nécessitent pas de préparation ni de protocole de

réintroduction des aliments les jours suivants, elles permettent de mettre au repos le corps sans fatigue et en étant plus faciles à mener qu'un jeûne.

- Si le jeûne est accompagné, il peut constituer également une approche intéressante du traitement des fibromes.
- Soutenir le foie, pilier de l'équilibre hormonal grâce au radis noir, artichaut, pissenlit, chicorée.
- Choisir des bonnes huiles : olive, lin, noix, germe de blé, onagre, bourrache.
- Miser sur une alimentation riche en molécules antioxydantes et à vertus circulatoires. En effet, la cause circulatoire est une piste à privilégier dans le traitement des fibromes, alors favoriser une bonne circulation sanguine veineuse et lymphatique apparaît primordiale, surtout pour éviter la récidive en traitant le terrain.
- Les aliments riches en vitamine C. Côté fruits : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise. Côté légumes : persil, poivron, oseille, brocoli, choux. Vous les consommerez rapidement après leur achat et les chaufferez peu car la vitamine C s'oxyde à la chaleur et à la lumière.
- Utiliser le plus souvent possible le citron et le persil frais sur vos poissons, dans vos sauces salades, sur les légumes, dans les salades de fruits car ils sont riches en bioflavonoïdes qui ont des effets circulatoires.
- Pour éviter les œdèmes associés à une mauvaise

circulation du sang, limiter le sel, pourvoyeur de rétention d'eau. Il est présent dans les charcuteries, le pain, le fromage, le jambon blanc, les plats préparés du traiteur et produits industriels. Agrémenter vos mets d'herbes aromatiques : romarin, herbes de Provence, gingembre, curcuma et clou de girofle dans les eaux de cuisson en lieu et place du sel et des bouillons cubes.

- Un petit verre de vin rouge par jour est préconisé pour les vertus de ses tanins sur les artères.
- Boire suffisamment d'eau peu minéralisée (convenant aux biberons des nourrissons, type Volvic, Mont Roucous) dans la journée.

- Bouger, marcher, faire du sport pour stimuler la circulation.
- Passer le jet d'eau froide en fin de douche, des chevilles en remontant sur les cuisses.
- Faire des bains de pieds de Vigne rouge et Romarin : 60 grammes de chaque dans un sachet mousseline avec 25 cl d'eau bouillante infusés 15 minutes dans une bassine, puis remplir la bassine avec de l'eau froide et y tremper les pieds pendant 15 minutes.
- Dormir avec les jambes surélevées.

COMPLÉMENTS

ALIMENTAIRES

- L'**HUILE D'ONAGRE** régule la sécrétion des hormones et est anti-inflammatoire, très utile chez la femme depuis ses premières règles jusqu'à la ménopause pour traiter tous les désordres gynécologiques.
  - *Capsules dosées à 500 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner 3 semaines par mois.
- La **RUTINE** est très intéressante pour tous les problèmes de circulation. C'est un bioflavonoïde qui renforce les parois des capillaires et vaisseaux sanguins. On en trouve naturellement dans le sarrasin et le pollen.
  - *Gélules dosées à 200 mg :* 1 à 2 au cours d'un repas, à faire en cure d'un mois et renouveler si besoin.

FIBROMYALGIE

C’est une affection mal décelée aujourd’hui, les patients mettent parfois plusieurs années avant d’être diagnostiqués et après avoir écumé nombre de cabinets médicaux.

La fibromyalgie est une pathologie qui touche 2 % de la population française et à 80 % des femmes.

D’origine encore méconnue, c’est un syndrome avec des douleurs musculaires diffuses accompagnées d’une grande fatigue sans que ne soient constatés de lésions ou de processus inflammatoires, d’où la difficulté de diagnostic et de traitements.

Aujourd’hui, la recherche avance avec l’évocation de 4 grands domaines à traiter : la perméabilité intestinale, la protection et la communication cellulaire affaiblies, le déséquilibre des neurotransmetteurs et des hormones, enfin les événements psychologiques fragilisants. Quelques pistes de traitements naturels sont explorées dont certaines avec succès chez plusieurs patients en plus des traitements antidouleur classiques, pas toujours suffisants et générateurs de problèmes digestifs importants avec le temps.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes agissent peu sur la perméabilité intestinale et la protection antioxydante. En revanche, la communication cellulaire est favorisée par un bon équilibre acido-basique de l'organisme, pour lequel l'algue **LITHOTAME** fait merveille. Riche en carbonate de calcium et magnésium, elle est très alcalinisante et favorise un pH du corps (échelle d'acidité) optimal.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café diluée dans un verre d'eau matin et soir après les repas, en cure de 1 à 3 mois, à renouveler.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le midi et 2 le soir en fin de repas, 3 semaines par mois.

- Le **GRIFFONIA** joue sur le déséquilibre des neurotransmetteurs puisqu'il contient comme principe actif du 5-HTP, un précurseur de la sérotonine, une molécule sécrétée vers 17 heures qui freine notre journée et est impliquée dans le bien-être, l'optimisme et un moral au beau fixe. Or la sérotonine est souvent en quantité insuffisante dans les cas de fibromyalgie.
  - *Gélules dosées à 300 mg standardisées à 50 mg de 5-HTP :* 1 vers 17 heures et 1 au coucher.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau à 17 heures et 30 gouttes au coucher.

⚠ *Contre-indications :* femme enceinte ou allaitante, troubles bipolaires, antidépresseurs de la classe des inhibiteurs spécifiques de la recapture de sérotonine (ISRS).

- Le **LOTIER CORNICULÉ**, les sommités d'**AUBÉPINE**, la **MÉLISSE** ou la **PASSIFLORE** peuvent aider à prendre du recul sur la vie, à davantage lâcher prise et à favoriser un meilleur sommeil.
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe de plante dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée et la soirée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.
- La racine d'**HARPAGOPHYTUM**, l'écorce de **SAULE BLANC**, la fleur de **REINE-DES-PRÈS** contre les douleurs grâce à leurs principes actifs anti-inflammatoires.
  - *Décoction :* 1 cuillère à café de plante dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes pour l'Harpagophytum. Ne faire qu'une infusion de 10 minutes pour la Reine-des-près et le Saule blanc. Boire dans la

journée et la soirée.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

- En ayurvéda, ce sont le rhizome de **CURCUMA** et la résine de **BOSWELLIA** qui sont antidouleur.
  - *Gélules dosées à 150 mg de Boswellia standardisées à 65 % d'acides boswelliques :* 3 par jour, 1 à chaque repas, en cure de 3 semaines par mois.
  - *Gélules dosées à 500 mg standardisées à 95 % de curcumine :* 1 le midi et 1 le soir au cours du repas contenant de l'huile pour favoriser son assimilation.

- Les bourgeons de **CASSIS**, **VIGNE** et **AIRELLE-MYRTILLE** pour leur action respectivement cortisone-like qui va soutenir les glandes surrénales généralement épuisées, anti-inflammatoire pour les douleurs chroniques et réparatrice de la muqueuse intestinale.
  - **Traitement de fond.** *Gouttes BMG :* 20 gouttes de Cassis le matin, 20 gouttes de Vigne le midi et 20 gouttes d'Airelle-Myrtille en soirée.

- L'EPS à parts égales de **GRIFFONIA**, **SAULE**, **SCROFULAIRE**, **CURCUMA** pour ses vertus sérotoninergiques et anti-inflammatoires.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE d'**Épinette noire** et **Pin sylvestre** sont cortisone-like. Or dans la fibromyalgie, il y a une grande fatigue et un épuisement fréquent des glandes surrénales qu'il convient de booster.
    - *À masser :* dans un flacon compte-gouttes en verre teinté de 50 ml, verser 10 ml d'Épinette noire et 10 ml de Pin sylvestre, compléter avec de l'huile végétale de noyaux d'abricots ou de macadamia. Homogénéiser et appliquer quelques gouttes dans le dos, au niveau des reins matin et après-midi (avant 17 heures de préférence).

- Les HE de **Lavande fine**, **Eucalyptus citronné**, **clou de Girofle**, **Basilic exotique** et **Menthe poivrée** constituent une bonne synergie antidouleur. Elles agissent chacune à des niveaux différents et se synergisent entre elles. Respectivement la Lavande pour son action contre les névralgies électriques et son rôle psychoactif antidéprime ; l'Eucalyptus citronné contre les douleurs lancinantes et profondes des muscles ; le clou de Girofle avec son effet anesthésiant ; le Basilic exotique pour son rôle antispasmodique des douleurs neuromusculaires ; enfin la Menthe poivrée vasoconstrictrice et rafraîchissante.
    - *À masser :* dans un flacon compte-

gouttes en verre teinté de 10 ml, verser 3 ml = 60 gouttes de Lavande fine, 3 ml = 60 gouttes d'Eucalyptus citronné, 1 ml = 20 gouttes de clou de Girofle, 2 ml = 50 gouttes de Basilic exotique, 1 ml = 25 gouttes de Menthe poivrée. Homogénéiser et appliquer quelques gouttes sur les zones douloureuses. L'application pure facilite le passage au travers de la peau mais limite le temps de massage et l'étendue. Si besoin d'un massage plus long, dans ce cas masser avant la zone avec de l'huile de millepertuis puis appliquer les gouttes pures du mélange d'huiles essentielles.

⚠ *Contre-indications :* femme enceinte ou allaitante, enfant de moins de 8 ans, épileptiques (pour la menthe poivrée).

ALIMENTATION

Une alimentation à visée anti-inflammatoire s'impose faisant la part belle aux bonnes graisses. Celles-ci participent de plus au deuxième pilier, celui de la bonne communication cellulaire. Donc à table : huiles riches en oméga 3 (lin, noix, colza, cameline), issues de l'agriculture biologique, pressées à froid et vendues en flacons de verre teinté, des produits issus de la filière Bleu-Blanc-

Cœur : volailles et œufs surtout, des oléagineux (noix, noisettes, amandes), les avocats, les poissons gras (les petits de préférence : maquereaux, sardines, anchois), les graines de lin, chanvre, chia sur les aliments, enfin le gingembre et le curcuma en aromates quotidiens.

- Réduire et idéalement se passer d'aliments riches en mauvaises graisses saturées : margarines, produits industriels, chips, fritures, biscuits, gâteaux et céréales croustillants, huiles hydrogénées. De même limiter grandement la consommation d'alcool, thé et café, produits laitiers et produits dérivés du blé (pain, pâtes, quiche, biscuits).
- Augmenter la part des antioxydants qui, eux, agissent sur la protection cellulaire, car la fibromyalgie génère beaucoup de radicaux libres. C'est grâce aux fruits et légumes qu'ils seront apportés.
- Au début plutôt cuits pour être en situation d'épargne digestive, puis avec une introduction progressive des aliments riches en fructanes, fibres et amidons résistants : banane, oignon, poireau, artichaut, asperge, betterave, choux, aubergine, ail, pomme, pastèque, kaki, endive, agrumes, kiwi, pruneau… Acheter local ou biologique de préférence.
- Le matin, penser aux baies de goji ou aux figues séchées réhydratées dans un thé vert pour apporter des antioxydants.
- 3 portions de fruits et 2 portions de légumes par

jour sont un minimum quotidien requis dans cette affection. À varier en couleurs et selon les saisons afin d'apporter différents types d'antioxydants. Après une cure de glutamine (voir « Compléments alimentaires »,), réintroduire progressivement le cru.

- Bien s'hydrater avec des eaux peu minéralisées, au moins 1,5 litre par jour, réparti tout au long de la journée.

- La fibromyalgie est très liée à l'anxiété, à la dépression et au défaitisme et pessimisme. Selon les personnes, on ne sait pas si l'aspect psychique découle de l'aspect somatique ou si c'est l'inverse, quoi qu'il en soit, adopter une vision de la vie plus positive, moins catastrophiste est hautement salutaire. Plus on s'enferme dans le négatif, plus on ressent les signaux de la douleur car les récepteurs à la substance P (P comme *Pain* : douleur en anglais) s'activent à de faibles seuils. La relaxation, les psychothérapies comportementales et cognitives, la thérapie par le rire, la psychologie positive, le massage, le développement personnel sont autant de voies qui permettent une réaction aux événements plus équilibrée.
- Le sport et l'activité physique de plein air sont souhaitables aussi pour les endorphines qu'elles procurent, ces molécules de bonheur qui sont des « morphines » naturelles.
- Le sommeil est primordial dans la fibromyalgie,

celui-ci est souvent peu réparateur en raison des douleurs et autoentretient le cycle de la maladie. La relaxation, la méditation, le yoga, la sophrologie peuvent aider à améliorer nettement la qualité du sommeil.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- la **L-GLUTAMINE** permet d'agir sur le premier niveau : la porosité intestinale. Cet acide aminé est le réparateur de la muqueuse intestinale et permet de restaurer le rôle de barrière de l'intestin, préservant ainsi le microbiote (l'ensemble de la flore) et donc l'immunité.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 1 le matin à jeun et 1 le soir au coucher, en cure de 50 jours.
- Les **PRÉ ET PROBIOTIQUES** à prendre après consolidation par une cure de Glutamine afin de renforcer les intestins, normaliser la flore et lutter contre le risque d'envahissement par *Candida albicans* (fréquent chez les sujets atteints de fibromyalgie). Bactéries propioniques comme *Propionibacterium freudenreichii* et/ou lactiques comme *Lactobacillus acidophilus* associées à des fibres d'acacia, plus douces que les FOS ou l'inuline.

- *Gélules dosées à au moins 3 milliards :* 1 le soir au coucher en cure de 1 à 3 mois.

- Le **5-HTP** : il agit sur le déséquilibre des neurotransmetteurs. C'est un acide aminé précurseur de la sérotonine qui fait défaut dans la fibromyalgie. L'autre avantage est qu'il aide à garder un bon moral et à lutter contre la dépression, très liée à la fibromyalgie. Il soulage également en cas de migraine, mal dont souffrent avec récurrence de nombreux patients fibromyalgiques. Enfin, le 5-HTP améliore la qualité du sommeil.
  - *Comprimés dosés à 50 mg :* 1 en fin de matinée, 1 dans l'après-midi et 2 au coucher.
  - ⚠ *Attention* aux effets de somnolence qui peuvent être ressentis, dans ce cas ne pas prendre la dose du matin. C'est le seul complément alimentaire qui ait fait l'objet d'étude probante dans la fibromyalgie.

- Le **MAGNÉSIUM MARIN** : minéral jouant un rôle dans la régulation du système nerveux, des jonctions neuromusculaires, une supplémentation est recommandée d'autant que tous les patients fibromyalgiques en sont carencés. Le choisir associé à la vitamine B6.
  - *Gélules dosées à 300 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au coucher en cure de 3 mois, régulièrement.

- Les **OMÉGA 3**, tirés des huiles de foie de poisson

ou des graines de lin pour les végétariens si pas couverts par l'alimentation. Rôle anti-inflammatoire et bénéfique au moral fort intéressant pour atténuer les douleurs de la fibromyalgie.

- *Capsules dosées à 500 mg :* 2 au dîner en cure de 3 mois, régulièrement.

Les **ANTIOXYDANTS** : **COENZYME Q10**, **QUERCÉTINE**, **RESVÉRATROL**, **L-GLUTATHION** pour agir sur le deuxième pilier, la protection cellulaire face aux attaques des radicaux libres. Alterner les différents antioxydants l'un à la suite des autres, aux doses suivantes :

- 30 à 60 mg/jour pour le Coenzyme Q10
- 700 mg de Quercétine
- 100 mg de Resvératrol
- 50 mg de L-Glutathion.

FIÈVRE

La fièvre est une élévation de la température du corps au-delà de 37 °C. C'est un processus naturel et sain qui vise à inactiver certaines enzymes, à détruire certains germes et éliminer les toxines via la peau. Aujourd'hui, on ne la laisse pas assez s'exprimer et faire son travail en donnant des antipyrétiques dès 37,5 °C, ce qui est un tort. La fièvre, bien que désagréable, n'est pas insurmontable en dessous de 39 °C. Elle se traite et se prend au sérieux si elle monte au-delà (les convulsions arrivent vers 41 °C), dure plus de 3 jours et s'accompagne de nausées, vomissements, sensibilité à la lumière. Sinon laisser faire la Nature.

PHYTOTHÉRAPIE

- La fleur de **SUREAU NOIR** est sudorifique, elle aide à détoxiner les toxines par la transpiration et stimule l'immunité.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café par tasse de 25 cl d'eau bouillante, à boire à volonté.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes dans un verre d'eau 3 fois par jour.

- Les bourgeons d'**ÉGLANTIER** sont immunostimulants.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes sous la langue hors des repas 1 fois par jour en prévention, 3 fois par jour en curatif.
- L'EPS ½ **ÉCHINACÉE** et ½ **SUREAU** stimule l'immunité.
  - *Curatif adulte :* 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau 4 fois par jour, hors des repas tant que dure la fièvre.
  - *Curatif enfant :* 6 ml pour 10 kg de poids par jour tant que dure la fièvre.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas de maladie auto-immune si prise au long cours, allergie aux Astéracées.
    Pas de Sureau chez la femme enceinte.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **LAVANDE FINE** et de **GAULTHÉRIE COUCHÉE** baissent la température, en douceur, moins vite qu'un médicament mais en apaisant en même temps le système nerveux.
  - *À masser :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 50 ml, mélanger 4 ml = 120 gouttes de Lavande + 1 ml = 30 gouttes de Gaulthérie couchée, compléter avec 45 ml d'huile végétale de Calophylle, anti-inflammatoire et

antivirale. Appliquer sur le thorax entre 5 et 10 gouttes de ce mélange 2 à 3 fois dans la journée.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser durant la grossesse, l'allaitement et chez l'enfant de moins de 6 ans.

ALIMENTATION

- Peu se vêtir, boire beaucoup d'eau et manger léger.
- Soutenir les défenses avec une assiette riche en soufre et prébiotiques : ail, oignon, poireau, artichaut, salsifis, tomate, échalote, topinambour, banane, navet, ciboulette, froment, orge, seigle, soja.
- Les herbes aromatiques anti-infectieuses : sarriette, thym, romarin, girofle, cannelle, origan, marjolaine à volonté.
- Des bons acides gras anti-inflammatoires riches en oméga 3 : huiles de colza, noix, nigelle.
- Pour le reste protéines maigres, fruits et légumes colorés, variés, de saison, de qualité, céréales et féculents complets.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- L'**ANDROGRAPHIS**, cette plante ayurvédique est un remarquable remède dès les premiers signes de refroidissement.
    - *Gélules :* 2 le matin au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner sur la durée des symptômes.
    - ⚠ *Attention :* si la fièvre persiste plus de 4 jours, consulter votre médecin.

GASTRO-ENTÉRITE / TURISTA

Épidémie virale qui sévit chaque hiver, elle touche les organismes les plus sensibles. D'où l'importance d'agir en amont et de faire préventivement une cure de probiotiques et de plantes qui stimulent l'immunité. Eh oui ! car la gastro est loin d'être agréable à vivre avec son cortège de nausées, vomissements, diarrhées, spasmes, fatigue intense et courbatures, autant s'en passer !

La turista est due au changement d'alimentation en voyage (qualité de l'eau, crudités à risque, cuisson), et voilà que s'installent les mêmes symptômes que ceux précités, gâchant quelques jours de vacances. Bénignes mais très fatigantes, les infections intestinales trouvent vite et bien des solutions au naturel.

PHYTOTHÉRAPIE

- L'écorce de **CHÊNE**, la **BISTORTE**, la **SALICAIRE**,

l'**AIGREMOINE** et la baie de **MYRTILLE** sont astringentes. Elles resserrent les tissus pour limiter les diarrhées. L'activité antibactérienne intestinale de la myrtille aide à éliminer les germes sans toucher à la flore intestinale.

- Les feuilles d'**ORIGAN**, **SARRIETTE DES MONTAGNES**, **THYM** et **MARJOLAINE** sont des plantes à action antiputride, elles enrayent le développement microbien pathogène responsable des gastro-entérites, grippes intestinales et autres intoxications alimentaires.

- La **MATRICAIRE** et la **MÉLISSE** soulageront les spasmes douloureux des intestins.
    - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
    - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.
    - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir à chaque repas.
    - ⚠ *Note :* une dizaine de baies séchées de myrtilles à mâcher directement équivaut à un Immodium® naturel ! Utile à avoir sur soi lors d'épidémie de gastro-entérite.

- Les bourgeons de **NOYER** et d'**ÉGLANTIER**, rééquilibrants de la flore intestinale et stimulants immunitaires.
    - *Gouttes BMG :* 15 gouttes d'Églantier le

matin et 15 gouttes de Noyer dans l'après-midi sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas.

- Les EPS ⅓ **NOYER** + ⅓ **ALCHÉMILLE** + ⅓ **ÉCHINACÉE** pour leurs vertus astringentes, antidiarrhéiques et immunostimulantes.
  - 2 cuillères à café dans un grand verre d'eau après la première diarrhée puis 1 cuillère à café supplémentaire après chaque nouvelle selle non moulée, sur la durée des symptômes.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **GIROFLE**, **THYM À LINALOL**, **BASILIC EXOTIQUE** et l'essence de **CITRON** sont dans l'ordre : bifidogène et antibactérienne, antiparasitaire intestinale, antispasmodique contre les crampes douloureuses et antinausée. Cette synergie est aussi idéale à l'étranger en cas de turista.
  - *À ingérer :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 5 ml, mélanger 0,5 ml = 15 gouttes de Girofle, 1 ml = 30 gouttes de Thym linalol et de Citron, 2 ml = 60 gouttes de Basilic exotique. Déposer 3 gouttes de ce mélange dans 1 cuillère à café de miel, un carré de sucre ou une boulette de pain et avaler en milieu de

repas 3 fois par jour pendant 1 semaine maximum.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant la grossesse, l'allaitement et chez l'enfant de moins de 10 ans.

ALIMENTATION

- Les repas sont maigres et peu diversifiés, à base de pain blanc grillé et de gelée de coing, de riz blanc dont l'eau de cuisson sera bue pour resserrer les tissus, de viande blanche grillée.
- Les yaourts riches en ferments lactiques type bifidus peuvent être consommés une à deux fois par jour.
- Bien s'hydrater pour compenser les pertes liquides dues aux selles. Choisir une eau riche en bicarbonates (HCO_3^- > 600 mg sur l'étiquette des bouteilles) : Vichy Célestins, St-Yorre, ou de l'eau plate additionnée d'une pincée de sel. Ce type d'eau aide la digestion.
- Assaisonner d'herbes aromatiques : thym, origan, sarriette, herbes de Provence qui ont une action antiputride et antibactérienne qui lutte contre les fermentations et la prolifération des bactéries.
- Privilégier les aliments qui apportent des fibres solubles, non irritantes, qui ralentissent le transit et augmentent le volume des selles.

- Le riz blanc et son eau de cuisson avec du sel, la soupe de vermicelles, de tapioca dans du bouillon de volaille ou de légumes, la pomme de terre, la biscotte, le pain grillé.
- Les légumes cuits : carotte, potiron, les herbes de Provence, thym, romarin, marjolaine, origan par petites touches.
- Les fruits : banane, cassis, myrtille, grenade, compote de pommes.
- Éviter le lait car le lactose qu'il contient est un accélérateur de transit, le fromage car il est trop gras à digérer, les matières grasses cuites, la viande rouge, les poissons gras, les œufs.
- Éviter de consommer les aliments riches en fibres insolubles qui irritent l'intestin et accélèrent le transit.
- Il conviendra de limiter le pain intégral/complet/aux céréales, les pâtes et le riz semi-complets, les céréales complètes, les lentilles et haricots secs, l'alcool, le café, les sodas, boissons light et avec édulcorants, les jus de fruits, le lait, le fromage, les fruits non épluchés et non cuits, les légumes crus, les fruits secs, les pruneaux.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **PROBIOTIQUES** pendant les diarrhées et surtout

pendant la prise d'un antibiotique qui s'accompagne de diarrhée. D'habitude on attend la fin de la prise d'un antibiotique pour entamer une cure de probiotiques, la diarrhée est l'exception !
Pas de prébiotiques sur une diarrhée sauf éventuellement la fibre d'acacia, très douce.
Lactobacillus acidophilus, *L. longum*, *Lactococcus lactis*, *Strepetococcus thermophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Saccharomyces boulardii*.

- *Gélules dosées au moins à 4 milliards :* 1 à jeun le matin, 1 au coucher et 1 après chaque selle liquide, jusqu'à 6 par jour.

- L'acide aminé **L-GLUTAMINE** est un très bon cicatrisant de la muqueuse intestinale. En cas de diarrhées fréquentes, il est utile d'en faire une cure afin de limiter le phénomène d'hyperperméabilité intestinale.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 1 le matin au réveil et 1 le soir au coucher en routine pendant un mois, éventuellement dans la journée entre les repas, 1 gélule après chaque diarrhée. Dose maximale : 3 grammes (soit 6 gélules) par jour.

- Le **CHARBON VÉGÉTAL** absorbe les toxines, les gaz, normalise le transit.
  - *Poudre de charbon suractivé :* 1 cuillère à café 15 minutes avant les repas ou dans l'heure qui suit, avec un verre d'eau, 2 fois

par jour.

➔ *Gélules dosées à 300 mg :* 2 un quart d'heure avant les repas ou dans l'heure qui suit, avec un verre d'eau, 2 fois par jour.

⚠ *Attention :* le charbon absorbe tout ce qui passe, y compris les principes actifs des médicaments, donc prenez-les bien en différé

GLAUCOME

Le glaucome est une maladie des yeux qui provoque un rétrécissement du champ de vision, comme dans un tunnel. Souvent, la tension dans l'œil est trop élevée (> 21 mm de mercure). Cette maladie aujourd'hui n'a pas de traitement curatif, seulement symptomatique pour éviter la cécité. Une des causes serait un moins bon apport en sang du nerf optique entraînant des lésions. Les plaques d'athérome dans les vaisseaux sanguins consécutives à un diabète ou une hypercholestérolémie sont pointées du doigt ainsi que le stress.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles de **GINKGO BILOBA** et les baies de **MYRTILLE** ont une action microcirculatoire cérébrale et antioxydante bénéfique pour prévenir et soulager les symptômes de maladies oculaires, dont le glaucome. En cure de 3 semaines par mois.
  - *Décoction :* à raison de 1 cuillère à soupe pour 25 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, couvrir et infuser 10 minutes,

filtrer et boire 3 tasses par jour en dehors des repas.

- *Gélules dosées à 375 mg de baies de Myrtille :* 2 au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner.
- *Gélules dosées à 200 mg de Ginkgo :* 2 au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes 3 fois par jour avant le repas pendant 3 semaines.

AROMATHÉRAPIE

Il n'existe pas spécifiquement de traitement contre le glaucome.

⚠ *Contre-indications :* certaines HE riches en phénols sont contre-indiquées par voie orale car hypertensives. Il s'agit des HE de **MENTHE**, **CLOU DE GIROFLE**, **SARRIETTE DES MONTAGNES**, **CANNELLE DE CHINE** et de **CEYLAN**, **THYM À THYMOL** et **CARVACROL**, **ORIGAN COMPACT**. S'abstenir d'en consommer si on est concerné par cette pathologie.

ALIMENTATION

- Une alimentation riche en antioxydants et en bioflavonoïdes, ces petites molécules à effet anti-inflammatoire, circulatoire et stimulantes du système immunitaire.
- Les fruits et légumes frais sont à mettre à l'honneur car leurs vitamines sont intactes. Les consommer rapidement après achat car dans le bac du réfrigérateur, la vitamine C disparaît rapidement. Si vous pressez vos fruits pour en faire des jus, les boire dès la préparation.
- Les agrumes : citron, pamplemousse, pomélo, orange, clémentine, mandarine ; le kiwi, les fruits rouges et petites baies : fraise, framboise, cerise, mûre, myrtille, groseille, cassis ; la grenade.
- Les oméga 3, ces bonnes matières grasses anti-inflammatoires et fluidifiantes du sang apportées par les poissons gras : saumon, hareng, sardine, maquereau ; les oléagineux : noix, noisette, amande.
- L'ail, pour ses vertus bénéfiques au système cardio-vasculaire. Éplucher et couper la gousse en deux, retirer le germe puis écraser du plat du couteau la demi-gousse. Cette opération permet de libérer au mieux toutes les vertus circulatoires et antiseptiques de l'ail.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **RUTINE** est un bioflavonoïde issu du sarrasin, de la rhubarbe ou d'un arbre japonais qui possède une action microcirculatoire et anti-inflammatoire. Elle module la perméabilité des capillaires sanguins, ce qui l'indique pour réduire la douleur et pression intra-oculaire en cas de glaucome. Elle agit encore mieux lorsqu'elle est couplée à de la vitamine C.
    - *Gélules dosées à 200 mg :* 1 au petit-déjeuner avec un verre de jus de fruits ou un fruit riche en vitamine C. À faire en cure de 2 mois, renouvelable si besoin.

GOUTTE

Une douleur dans le gros orteil avec enflure et rougeur, qui survient généralement la nuit, voila les signes. L'accumulation d'acide urique se fait dans le sang, c'est l'hyperuricémie, puis sous forme de cristaux d'urate de sodium dans les articulations. D'où l'intérêt des plantes diurétiques (pour casser ces cristaux et les éliminer comme le cassis, le frêne, la baie de genièvre) et anti-inflammatoires pour limiter les douleurs.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles de **BOULEAU**, **CASSIS**, **FRÊNE**, **ORTIE PIQUANTE**, la baie de **GENIÈVRE** sont des plantes diurétiques qui éliminent l'acide urique et sont anti-inflammatoires pour limiter les douleurs.
  - *Décoction, en préventif :* 1 cuillère à soupe de chaque ou 4 cuillères à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes

dans un grand verre d'eau matin, midi et soir.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir avec un grand verre d'eau au cours du repas. Mode d'emploi pratique mais moins efficace que les précédents !

⚜ Les bourgeons de **FRÊNE** et **ORME** sont draineurs rénaux, diminuent l'acide urique et soulagent les crises de goutte.

- *Gouttes BMG :* 10 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, matin et soir.

⚜ L'EPS ½ **SAULE** ½ **REINE-DES-PRÈS** pour leurs vertus antalgiques, anti-inflammatoires, décongestionnantes.

- *Préventif adulte :* 1 cuillère à café diluée dans un grand verre d'eau au réveil, 2 semaines par mois en saison hivernale.
- *Préventif enfant :* 1 ml pour 10 kg de poids par jour.
- *Curatif adulte :* 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau 4 fois par jour, hors des repas, pendant 1 semaine.
- *Curatif enfant :* 6 ml pour 10 kg de poids par jour.
- ⚠ *Contre-indications :* pas de Reine-des-près chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant fiévreux, en cas d'allergies aux dérivés salicylés, syndrome de Reye,

néphrite, traitement AINS, anticoagulants, antibiotiques.
Pas de Saule en cas d'allergies aux dérivés salicylés, syndrome de Reye, asthme, ulcère gastroduodénal, maladies hépato-rénales, trouble de la coagulation, déficit en glucose6phosphate déshydrogénase, 3e trimestre de la grossesse, traitement anticoagulant, salicylate et autres AINS.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **GENÉVRIER** est anti-inflammatoire articulaire, elle draine les toxines et facilite leur évacuation par les reins. Elle est à l'honneur dans les crises de goutte couplée à celle de **GAULTHÉRIE COUCHÉE**, fluidifiante du sang et également anti-inflammatoire.
  - *À masser :* 1 goutte de Gaulthérie, 2 gouttes de Genévrier dans 1 cuillère à café d'huile végétale de calophylle ou de macadamia, circulatoires et décongestionnantes. Masser les zones douloureuses 3 fois par jour.
- L'HE d'**EUCALYPTUS CITRONNÉ** antirhumatismale et anti-inflammatoire.
  - *À masser :* 2 gouttes pures sur la zone douloureuse en cas d'urgence ou de trop grande douleur.

ALIMENTATION

La crise de goutte est due à un excès d'acide urique dans le corps.

- L'alimentation sera légère et grandement appauvrie en protéines animales le temps que l'amélioration s'en ressente.
- Il convient d'éliminer strictement tous les aliments en apportant directement ou dont la digestion fabrique des purines.
- Ainsi tout type d'alcool, de charcuterie, de viande de gibier, porc, mouton, de viande rouge, d'abats, de poissons gras, fruits de mer et crustacés, de soja, chocolat sont à proscrire pendant la durée de la crise.
- Éviter aussi les aliments riches en acide oxalique : vin blanc, champagne, asperge, bette, rhubarbe, oseille, persil, épinard, céleri, oseille, cacao, chocolat, thé, Coca-Cola et sel.
- Les lentilles, champignons, petit pois sont à éliminer en crise.
- Ne pas cuisiner à l'étouffée pour ne pas concentrer les minéraux, préférer les cuissons à l'eau.

GRIPPE

La grippe est une maladie infectieuse qui survient chaque hiver sur un mode épidémique. Elle est très contagieuse et s'accompagne souvent de fièvre, courbatures, maux de gorge et de tête. Stimuler ses défenses en prévention avant que l'épidémie n'arrive et faciliter l'élimination des toxines si elle s'installe sont les conduites idéales (plutôt que le recours au vaccin, à éviter quand c'est possible).

PHYTOTHÉRAPIE

- Les fleurs de **SUREAU NOIR** possèdent des vertus anti-inflammatoires et sudorifiques utiles en début de grippe. Elles permettent l'élimination des toxines par la sueur.
- La racine d'**ECHINACÉA POURPRE** stimule les défenses immunitaires.
- L'écorce de **CANNELLE**, le clou de **GIROFLE**, les feuilles de **THYM** et d'**EUCALYPTUS** sont les anti-infectieux et toniques à apporter pour lutter contre le virus et la faiblesse physique dans laquelle ils

plongent l'organisme.

- *Décoction :* faire un mélange avec 30 grammes de Sureau, Thym, Eucalyptus, 10 grammes de Cannelle et 5 grammes de Girofle.
  - *En préventif :* plonger 1 cuillère à soupe du mélange dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse dans la matinée.
  - *En curatif :* 4 cuillères à soupe du mélange dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
- Extrait hydro-alcoolique : 20 gouttes le matin en prévention et 30 gouttes matin, midi et soir en curatif sur la durée des symptômes.
- *Poudre :* 1 cuillère à café le matin dans un verre d'eau, un yaourt ou une compote en prévention ; 1 le matin et le 1 le soir en curatif.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin au petit-déjeuner en préventif ; 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir en curatif.
- *Comprimés :* des formes spécifiques en comprimés existent pour les enfants dès 2 ans.
- ⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas d'allergies connues aux Astéracées

(famille des marguerites), de maladies auto-immunes traitées par immunosuppresseurs auxquels s'opposerait l'Échinacée, au premier trimestre de la grossesse.
Pas de Sureau en cas de traitements immunosuppresseurs auxquels elle s'oppose.

- La plante ayurvédique **ANDROGRAPHIS** est l'Échinacée d'Inde. Formidable pour enrayer la grippe et faire baisser la fièvre. C'est l'un des meilleurs traitements antigrippaux à base de plante à prendre en gélule.
  - *Gélules dosées à 500 mg standardisées à 10 % d'andrographolides :* 1 au petit-déjeuner en prévention 10 jours par mois l'hiver ; 1 gélule le matin, 1 le midi et 1 le soir pendant le repas sur 7 à 10 jours en curatif.

- Le bourgeon d'**ÉGLANTIER/ROSIER SAUVAGE** stimule l'immunité ORL.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau le matin hors du repas en prévention. En curatif y associer le bourgeon de **CASSIS**, anti-inflammatoire et stimulant des surrénales : 5 gouttes de chaque sous la langue, 3 fois par jour, hors des repas.

- L'EPS ½ **CYPRÈS** ½ **ÉCHINACÉE** pour leurs vertus antivirales et immunostimulantes.

- *Curatif adulte :* 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau 4 fois par jour, hors des repas.
- *Curatif enfant :* 6 ml pour 10 kg de poids par jour.

⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas d'allergie aux Astéracées, de maladies auto-immunes si prise au long cours.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **RAVINTSARA**, **ARBRE À THÉ** et **THYM À LINALOL** sont le trio à privilégier. Leurs propriétés antivirales, antimicrobiennes et immunostimulantes les rendent incontournables en période d'épidémie grippale.
  - *À respirer :* le matin, avant de prendre les transports, mettre 1 goutte de Ravintsara dans le creux du poignet et quelques gouttes sur un mouchoir à respirer pour se prémunir des germes transportés dans l'air par les éternuements et poignées de main.
  - *À masser :* 7 gouttes d'Arbre à thé et 7 gouttes de Thym à linalol dans une cuillère à soupe d'huile de noyaux d'abricots, se masser la voûte plantaire tous les soirs au coucher.
  - *À ingérer :* 1 goutte de Ravintsara

+ 1 goutte d'Arbre à thé + 1 goutte de Thym à linalol dans 1 cuillère à café de miel de thym, lavande ou Manuka, laisser fondre en bouche, 3 fois par jour.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant le premier trimestre de la grossesse, l'allaitement et chez les asthmatiques.

- L'HE de **PIN SYLVESTRE** est un anti-infectieux aérien et respiratoire.
  - *À diffuser :* 1 goutte par mètre carré dans un diffuseur d'huile essentielle, 20 minutes par heure, à renouveler à volonté pour purifier l'air de la pièce et éviter la transmission des germes.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant le premier trimestre de la grossesse, l'allaitement et chez les asthmatiques.

ALIMENTATION

L'assiette idéale en hiver met à l'honneur :

- Les Alliacées : l'ail, l'oignon, le poireau, la ciboulette. Riches en soufre, ils ont une action détoxifiante et antimicrobienne qui participe à une bonne santé intestinale. La gousse d'ail se coupe en deux, on en retire le germe et on l'écrase du plat du couteau pour en retirer tous les bienfaits,

avant de la couper en petits morceaux.

- Les végétaux riches en vitamine C antivirale : poivrons, choux, brocoli, clémentine, orange, citron, pamplemousse, kiwi sont également à inviter au menu.
- Les crucifères : choux vert, blanc et rouge, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou chinois, kale, riches en glucosinolates (probables anticancer) et vitamines C et B. Pour améliorer leur tolérance digestive, faire tremper les légumes secs la veille au soir pendant 8 heures et les rincer avant de les cuire.
- Les légumineuses : lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves. Ce sont des protéines végétales riches en acides aminés qui aident à constituer des anticorps, en fibres, fer, vitamines du groupe B, et dépourvues de graisses.
- L'association des légumineuses à des céréales (haricots rouges + maïs ; lentilles + riz ; pois chiches + blé) et à des aliments riches en vitamine C (poivron, agrumes, persil, brocoli), augmente l'assimilation de leurs protéines et du fer.
- Côté protéines, celles apportées par la mer sont plus qu'intéressantes : huîtres riches en zinc, moules riches en sélénium, saumon, maquereaux, sardines, harengs, thon riches en bons acides gras, les fameux oméga 3 anti-inflammatoires.
- Les œufs de qualité biologique pour bénéficier des bonnes protéines du blanc et des bons acides

gras du jaune. Un moyen simple de réparer leur qualité est de vérifier que le code tamponné sur l'œuf commence par 0 ou 1, sinon s'abstenir.

- Les yaourts nature maison, ou de supermarché enrichis en bifidus, consommés avec leur petit-lait (liquide de surface qu'on a tendance à jeter) apportent des probiotiques utiles à notre flore intestinale.
- Les champignons sont des champions en matière d'immunité grâce à leur teneur en sélénium antioxydant et en lectines qui inhibent la formation de cellules cancéreuses. Penser aux pleurotes, champignons de Paris et shitakés qu'on trouve facilement au marché, à faire légèrement cuire à la poêle, ils parfumeront agréablement vos plats d'automne et d'hiver.
- Les herbes aromatiques de thym, origan et serpolet sont de super-antiviraux et antibiotiques naturels, ils préviennent l'apparition du rhume, de la grippe, de la bronchite ou encore des sinusites. Par ailleurs, ces herbes facilitent la digestion et ont une action antiputride, utile en cas de gastro-entérite, diarrhée.
- Dans les sauces, vinaigrettes, sur les féculents et le poisson, on ajoute une petite cuillère à café quotidienne de curcuma. Cette épice jaune dorée est un merveilleux anti-inflammatoire et antioxydant.
- Pour relever les plats, booster les défenses, tonifier l'organisme, c'est le gingembre qu'il convient d'apporter par petites pincées de poudre

ou en râper de fines lamelles du rhizome frais, facilement trouvable sur nos étals de marché avec sa forme biscornue.

- Saupoudrer également les plats salés et sucrés de germes de blé, riches en vitamines B et E, et en encas consommer une poignée d'oléagineux : noix, noisette, amande, riches en bons acides gras (oméga 3) et en protéines.
- Enfin, sucrer les desserts avec de la cannelle en poudre plutôt que du sucre blanc raffiné. C'est une épice digestive, antidouleur, antimicrobienne, préventive, en outre, du diabète et des maladies cardio-vasculaires.
- Consommer peu de lait et de fromage de vache, de sucre blanc raffiné, de produits transformés par l'industrie agroalimentaire, trop salés, avec de mauvaises graisses et sucres, à fort index glycémique tels que : sodas, viennoiseries, bonbons, gâteaux, chips, charcuteries, alcool, caféine, viande rouge en excès, pain, pâtes et riz blancs qui fatiguent l'organisme et l'affaiblissent.
- Arrêter strictement de les consommer quand une maladie survient pour privilégier les fruits et légumes frais, et de bonnes protéines : viande, poisson, œufs, huiles d'olive et de colza et des céréales semi-complètes ou complètes.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **SYMBIOTIQUE** : ce sont des bactéries naturellement présentes dans les intestins et qui constituent notre flore intestinale. À faire fin septembre pendant 1 mois, cette cure préserve des maux de l'hiver en renforçant l'immunité. Valable chez les enfants dès 3 mois (en poudre), les adultes et les seniors. **PROBIOTIQUE** : *Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis* + **PRÉBIOTIQUE** : FOS.
    - *Gélules dosées à 15 milliards :* 1 le matin à jeun ou le soir au coucher pendant 1 mois. Refaire une cure systématiquement après un traitement antibiotique et éventuellement une autre en janvier pour finir l'hiver tranquillement.
- La **PROPOLIS** : issue de la ruche des abeilles, c'est un mélange de cire, de résine de bourgeons de conifères et d'enzymes salivaires d'abeilles. Elle est antibactérienne, antimicrobienne, antifongique, antivirale et immuno-modulatrice. C'est un basique en prévention comme en curatif contre la grippe.
    - *Gélules dosées à 500 mg :* 2 au petit-déjeuner en préventif ; 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir aux repas en curatif.
    - *Extrait hydro-alcoolique :* dans une cuillère à soupe avec un peu de miel de thym, lavande ou Manuka, déposer 15 gouttes, mettre au fond de la bouche, garder un peu avant d'avaler. À faire tous les matins en préventif 3 semaines par

mois l'hiver. En curatif, faire la même chose avec 20 gouttes 3 fois par jour.

⚠ *Note :* la Propolis étant une résine il est déconseillé de la mettre dans un verre d'eau car elle ne s'y dissout pas, se colle sur les parois du verre qu'elle teinte de façon indélébile et vous n'avalez que de l'eau !

- Les **VITAMINES C ET D** pour leur action respectivement antivirale et stimulante immunitaire globale.
  - *Vitamine C dosée à 500 mg + bioflavonoïdes (pour la libération prolongée) et tamponnée (en cas de reflux acide) :* 1 dans la matinée en prévention, 2 par jour en curatif.
  - *Vitamine D liquide tirée de la lanoline (laine de mouton) dosée à 5 mcg :* 1 pression de 0,5 ml au petit-déjeuner.
  - *Vitamine D tirée des huiles de foie de poisson dosée à 10 mcg :* 1 capsule au petit-déjeuner pendant 4 mois.
  - *Vitamine D végétale tirée du lichen dosée à 20 mcg :* 1 comprimé au petit-déjeuner pendant 3 mois, idéalement sur 6 mois d'octobre à mars.

GROSSESSE

La grossesse, grand miracle de la nature où l'on porte la vie en soi. Neuf mois pour concevoir un petit être qui viendra (normalement) combler de joie votre vie. Certaines femmes la vivent très bien (état de grâce, beaux cheveux, belle poitrine) et d'autres la redoutent (prise de poids, mal au dos, vergetures).

Néanmoins, il est maintenant établi que le bébé ressent *in utero* toutes les émotions de sa maman, il est donc primordial de vivre au mieux sa grossesse, pour assurer la meilleure base de développement à cet enfant à venir. Les plantes peuvent aider à traiter les petits maux qui apparaissent (ou pas) au fil des trimestres.

Les nausées

Elles sont surtout présentes au cours du premier trimestre et s'estompent ensuite pour disparaître complètement. Certaines femmes ont seulement des nausées et d'autres en ont, accompagnées de vomissements.

PHYTOTHÉRAPIE

- Boire des tisanes de **MÉLISSE**, **CAMOMILLE MATRICAIRE**, **GINGEMBRE** à volonté dans la journée.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café par tasse de 25 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et boire.
  - *Gélules de Gingembre dosées à 250 mg :* 2 à 4 par jour aux repas et à chaque nausée.

AROMATHÉRAPIE

- L'essence de **CITRON**.
  - *À ingérer :* déposer 1 goutte de Citron sur un carré de sucre ou 1 cuillère à café de miel et laisser fondre sous la langue, 3 fois par jour.
  - *À respirer :* directement au flacon ou *à diffuser*.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser en même temps qu'un traitement anticoagulant.

ALIMENTATION

- Manger du basilic frais le plus souvent possible, antispasmodique et tonique digestif, il atténuera rapidement vos nausées.

- Manger froid plutôt que chaud, les vapeurs d'aliments ont tendance à lever le cœur.
- Miser sur les fruits et légumes frais, laitages à moins de 20 % de MG, les viandes et poissons blancs, le jambon blanc découenné, les salades de riz, de pâtes et pommes de terre. Assaisonner avec une petite touche d'huile plus ou moins parfumée selon vos goûts et du jus de citron dans les vinaigrettes et sur le poisson, de la poudre de gingembre dans vos plats.
- Éviter les produits gras et lourds : charcuterie, viande rouge, fromage, pâte à tartiner, viennoiseries, pâtisseries, biscuits fourrés, chocolat.
- Boire de l'eau, en quantité suffisante, la déshydratation accentuant les nausées. Additionner votre bouteille d'eau de citron pressé ou de rhizome de gingembre râpé.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Un **SYMBIOTIQUE** peut aider à diminuer les nausées puisqu'ils agissent dès l'estomac. **PROBIOTIQUE** : *Lactobacillus acidophilus*, *L. plantarum*, *L. salivarius*, *Bifidobacterium lactis*. **PRÉBIOTIQUE** : FOS, inuline.
  - *Gélules dosées à 10 milliards :* 1 au coucher pendant 1 mois.

Le reflux acide

Il survient généralement quand le bébé commence à monter assez haut dans le ventre et vient comprimer un peu le diaphragme et l'estomac. Il est encore plus ressenti en position allongée la nuit et est très désagréable.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les fleurs de **MATRICAIRE** et **MÉLISSE** possèdent des vertus digestives, antispasmodiques de l'estomac et des intestins et sont également calmantes, idéales pour détendre les nerveuses, anxieuses et stressées ! Très bonnes au goût, ces tisanes ont l'avantage d'être bien tolérées en cas de nausées qu'elles combattent aussi.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café par tasse de 25 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et boire.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au cours des 2 repas principaux.
- Pour celles qui ne sont pas adeptes des tisanes ni des gélules, la poudre de **LITHOTAME** représente une bonne alternative. Le Lithotame est une algue d'eau douce, puissante alcalinisante qui va tamponner l'excès d'acidité et est par ailleurs riche en calcium et magnésium sous forme de carbonate très assimilable pour votre ossature et

celle de votre bébé, donc remarquable reminéralisante. Vous serez vite conquise par son efficacité et sa rapidité d'action !

- *Poudre :* mettre 1 cuillère à café de poudre de Lithotame dans un verre d'eau, mélanger et boire d'un coup avant chaque repas et à la demande dès le ressenti de brûlure d'estomac. Cette poudre n'a aucun goût et sa texture est un peu crayeuse en bouche, elle se prend très facilement.

- Enfin, pour celles qui préfèrent les gouttes, le bourgeon de **FIGUIER** saura vous calmer. Il s'agit de gemmothérapie, c'est-à-dire l'utilisation des bourgeons et jeunes pousses de plantes, plus concentrés en principes actifs que la plante une fois « adulte ». Le bourgeon de Figuier joue à la fois sur l'acidité digestive et sur le stress, utile quand c'est justement une contrariété qui engendre la sensation de brûlure à l'estomac. Les bourgeons de plante sont macérés dans de l'alcool et de la glycérine, la quantité d'alcool est négligeable pour la mère et son bébé.
  - *Gouttes BMG :* 10 gouttes directement sous la langue ou diluées dans un verre d'eau après chaque repas ainsi qu'à la demande chaque fois que le reflux se fait sentir.

COMPLÉMENTS

ALIMENTAIRES

- Un **SYMBIOTIQUE** peut aider à diminuer les reflux d'acidité puisqu'ils agissent dès l'estomac. **PROBIOTIQUE** : *Lactobacillus acidophilus, L. plantarum, L. salivarius, Bifidobacterium lactis.* **PRÉBIOTIQUE** : FOS, inuline.
  - *Gélules dosées à 10 milliards :* 1 au coucher pendant 1 mois.

Les ballonnements

Enceinte, on peut être encore plus sujette à des digestions ralenties qui s'accompagnent d'un ventre qui gonfle (et que la grossesse excuse !) et de ballonnements avec plus ou moins de flatulences.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes dites carminatives augmentent la sécrétion des sucs digestifs et absorbent les gaz. Ce sont les graines d'**ANETH**, **ANIS**, **BADIANE**, **CARVI**, **CORIANDRE**, **CUMIN**, **FENOUIL** ou **MÉLISSE** une heure après le repas, le temps que le bol alimentaire ait quitté l'estomac et soit arrivé dans les intestins, lieu d'action des plantes.
  - *Décoction :* 1 cuillère à café dans 25 cl d'eau froide, faire bouillir 5 minutes,

infuser 10 minutes, filtrer et boire midi et soir après les repas.

ALIMENTATION

- Utiliser les mêmes aromates cités dans la partie Phytothérapie dans la cuisine : graines de Fenouil sur le poisson, graines de Coriandre dans l'eau de cuisson du riz, Badiane dans celle des pommes de terre et des pâtes, Cumin et Aneth sur vos fromages et le saumon…
- Limiter les fritures, sauces cuites, oignon, châtaigne.
- Manger le CRU avant le CUIT. Que ce soit un fruit ou un légume peu importe mais toujours manger des aliments « vivants » qui apportent leurs propres enzymes et sont rapidement digérés avant de consommer ceux qui sont dévitalisés par la cuisson et pour lesquels le corps doit sécréter beaucoup plus d'enzymes digestives. Le dessert de fruit cru pris juste après un plat cuit favorise les fermentations et les ballonnements et flatulences qui suivent. Finir plutôt par une compote (fruit cuit) ou garder le fruit en collation 2 heures après.
- Limiter la consommation de pain et céréales complètes car leurs fibres augmentent les fermentations intestinales, voire supprimer le gluten au dîner, c'est-à-dire ce qui contient du blé,

de l’orge, du seigle et de l’avoine : pain, pâtes, quiche au profit de la pomme de terre, du riz blanc, du quinoa et des légumes.

- Faire tremper les légumes secs la nuit avant de les faire cuire pour améliorer leur digestibilité.
- Mastiquer suffisamment pour mieux insaliver les aliments et prendre son temps pour manger (au moins 20 minutes).
- Arrêter les chewing-gums en général et surtout ceux sans sucre car ils contiennent des polyols (faux sucres) dont raffolent les bactéries intestinales pour causer des ballonnements.
- Remplacer le café et les boissons sucrées par de l’eau et des tisanes anisées.
- Boire au début du repas et 30 minutes après mais pas pendant. Dans l’estomac, le pH est très acide, il convient de ne pas ralentir la vidange gastrique en désacidifiant le milieu acide de l’estomac (oui, car l’eau à un pH neutre).

⚠ *Note :* le pH est une mesure de l’acidité : de 0 à 7 = acide ; 7 = neutre ; de 7 à 14 = basique ou alcalin.

La constipation

Généralement elle survient au premier trimestre de grossesse lorsque le flot de progestérone est à son top et dont les deux effets secondaires principaux sont le ralentissement du transit et la fatigue. La constipation peut cependant aussi accompagner certaines femmes

pendant toute la grossesse, le volume de l'utérus venant compresser les intestins et leur rendre la tâche encore plus difficile.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes laxatives (Rhubarbe, Séné, Cascara sagrada, Mauve crépue, Bourdaine) sont clairement interdites pendant la grossesse car irritantes et entraînant des spasmes dangereux pour la grossesse.
- À la place, utiliser avantageusement des graines riches en mucilages qui augmentent le volume des selles et lubrifient le tube digestif comme l'**ISPAGHUL** ou le **PSYLLIUM BLOND**.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau bouillante à laisser infuser 10 minutes puis boire l'eau et les graines le soir au coucher. À faire tous les soirs jusqu'à normalisation du transit.
- Les infusions de racine de **GUIMAUVE** peuvent également vous aider en douceur.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café pour 25 cl d'eau bouillante à laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire au coucher.
- Enfin, la formule suivante douce et acidulée ravira papilles et intestins des futures mamans et également des enfants constipés dès l'âge de

5 mois.
20 grammes de fleurs de **KARKADÉ**
40 grammes de fleurs de **MAUVE**
30 grammes de feuilles de **MÉLISSE**

➔ *Infusion :* 1 cuillère à soupe du mélange dans 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire bien chaud après chaque repas.

⚜ L'EPS de ½ **RADIS NOIR** et ½ **ARTICHAUT** pour les vertus détoxifiantes du foie, stimulantes de la vésicule biliaire, anti-inflammatoires intestinales.

➔ 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin, midi et soir, hors des repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Radis noir en cas de calculs biliaires.
Pas d'Artichaut en cas de calculs biliaires, maladie hépatobiliaire, allergie aux Astéracées.

ALIMENTATION

🍴 Augmenter la quantité de fibres via les fruits (surtout la pomme, le raisin, la figue, le pruneau, le kiwi), les légumes (artichaut, aubergine, haricot vert, choux, céleri) crus et cuits.

🍴 Pour les fruits secs (figue, abricot, pruneau), les faire réhydrater dans une tasse de thé vert pour mieux piéger les molécules antioxydantes du thé

(les catéchines) et favoriser l'assimilation des fibres et donc leur efficacité sur le transit. Les laisser infuser 3 minutes dans votre tasse de thé chaud, en absorber 3 le soir avec votre tasse de thé, le soir après le dîner.

- Penser aussi aux légumes secs (lentille, pois cassé, fève, haricots blanc et rouge), aux céréales complètes ou semi-complètes (pâtes et riz semi-complets ou complets, pain aux céréales, muesli avec fruits secs et de bonnes huiles comme l'olive et le lin, légèrement laxatives : 1 cuillère à soupe tous les matins et au cours des repas en assaisonnement à cru).
- Boire du jus de pommes bio sans sucre ajouté et de l'eau d'Hépar.

- Pratiquer des respirations abdominales profondes après le repas, yeux fermés en vous relaxant.
- Marcher et faire du sport (natation, chant prénatal, yoga prénatal, qi gong) aide aussi à mobiliser les intestins et favorise le transit.

L'hypersalivation

C'est une sécrétion excessive de salive qui touche une poignée de femmes enceintes, en général durant le premier trimestre et dans de rares cas, malheureusement, pendant toute la grossesse. L'origine reste méconnue et la médecine allopathique ne sait pas la traiter.

PHYTOTHÉRAPIE

- Faire des bains de bouche de fleurs de **PRIMEVÈRE**, feuilles de **PIMPRENELLE**, racine de **BISTORTE** qui ont une activité antisécrétoire et astringente.
  - *Infusion :* 1 cuillère à soupe pour 25 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et faire plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

AROMATHÉRAPIE

- L'hydrolat de **LAURIER NOBLE**.
  - *À ingérer :* 1 cuillère à café dans un petit verre d'eau à boire plusieurs fois dans la journée.
  - ⚠ Attention : il s'agit d'hydrolat et non d'huile essentielle.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- L'hypersalivation est parfois la manifestation d'une vague angoisse sur laquelle on ne sait mettre un nom. L'élixir floral de **TREMBLE** (Aspen) redonne confiance dans l'inconnu pour

mieux se laisser porter et se défaire de cette sensation de quelque chose de menaçant.

- *Granules :* sucer 2 granules sous la langue tous les matins et tous les soirs et à la demande dans la journée.

⚠ *Note :* les élixirs floraux de Bach sont traditionnellement alcoolisés mais il existe des laboratoires qui les ont formulés sans alcool, sous forme de granules, comme celles que l'on trouve en homéopathie, qui sont préférables et tout aussi efficaces lorsqu'on est enceinte.

L'angoisse et les troubles du sommeil

Ils surviennent en général vers la moitié de la grossesse ou en fin de grossesse à l'approche de l'accouchement ou tout simplement en cas de stress.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les fleurs de **CAMOMILLE MATRICAIRE**, **LAVANDE**, les pétales et boutons d'**ORANGER**, calmants, apaisants et antispasmodiques, ils luttent contre l'anxiété et favorisent un sommeil serein.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café dans 25 cl d'eau bouillante, infuser 5 à 10 minutes,

filtrer et boire le soir.

- L'EPS de **PASSIFLORE** pour ses vertus sédatives.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 1 heure avant le coucher.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **LAVANDE FINE**.
  - *À diffuser :* dans la chambre ¼ d'heure avant d'aller vous coucher.
  - *À respirer :* déposer 3 ou 4 gouttes sur votre taie d'oreiller et 1 goutte au creux du poignet à respirer profondément. Vous pouvez procéder de même avec l'HE de **PETIT GRAIN BIGARADIER** ou l'essence de **MANDARINE**. En revanche, elles tâchent les taies d'oreiller !
- L'hydrolat de fleur d'**ORANGER BIGARADE**.
  - *À ingérer :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau ou une tisane le soir.
  - ⚠ *Attention :* il s'agit d'hydrolat et non d'huile essentielle.

ALIMENTATION

- Faire des repas légers composés de légumes,

féculents et petite portion de protéines animales ou de légumineuses (fève, pois cassé, lentille, pois chiche). Préférer dîner sans gluten c'est-à-dire sans aliments à base de blé (pâtes, pain, pizza), orge, seigle et avoine. Ce qui laisse la pomme de terre, le riz basmati, le quinoa, l'amarante, le tapioca, le petit épeautre, le millet.

- Utiliser les herbes aromatiques et les épices douces pour favoriser la digestion : persil, ciboulette, anis, fenouil, estragon, cerfeuil, aneth, herbes de Provence, curcuma, cumin…

La fatigue

Le premier trimestre de la grossesse est souvent accompagné d'une fatigue liée à la floppée de progestérone qui nous envahit pour que l'embryon s'implante bien dans l'utérus. Au 2e trimestre, on est en général en état de grâce et tout va au mieux. Au 3e trimestre, tout dépend du poids que l'on a pris, des inconforts divers (jambes lourdes, rétention d'eau, insomnie…) et de la cadence de notre rythme de vie. Tout au long de ces 9 mois, les médecines douces peuvent vous accompagner pour regagner en peps !

PHYTOTHÉRAPIE

Commencer par bien dormir grâce aux conseils énoncés

précédemment !

- Les baies de **CYNORRHODON** (= Églantier), les feuilles de **THYM** et **ROMARIN**, le rhizome de **GINGEMBRE** sont des plantes dynamisantes sans exciter le corps, elles ne puisent donc pas dans ses réserves.
    - *Décoction :* 2 cuillères à café dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.

AROMATHÉRAPIE

- L'essence de **CITRON** assainit l'air et dynamise l'organisme, les HE de **PIN SYLVESTRE** et d'**YLANG-YLANG** enrayent les fatigues physique et nerveuse.
    - *À diffuser :* 1 goutte de Citron ou d'Ylang-ylang par mètre carré dans la pièce grâce à un diffuseur d'huiles essentielles.
    - *À appliquer :* 5 gouttes de Pin diluées dans 1 cuillère à café d'huile d'amande douce à frictionner le long de la colonne vertébrale. À partir du 4^{e} mois de grossesse !
    - *À respirer :* au flacon en inspirant profondément.

La grippe et les infections ORL

Pas agréable de tomber malade quand on est enceinte, car votre médecin et votre pharmacien peuvent peu de choses pour vous, la plupat des médicaments étant interdits pendant la grossesse (le paracétamol est le seul qui soit sécure !). Heureusement, certains remèdes naturels restent adaptés pour vous sortir de cette situation.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles de **THYM**, avec une pincée de **CANNELLE** et un clou de **GIROFLE** sont quasiment les seuls remèdes autorisés pendant la grossesse. Bons antiseptiques des sphères ORL, gastro-intestinale, urinaire, et dynamisants. Ils aident à combattre les infections.
  - *Décoction :* 2 cuillères à café dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée. *En prévention :* 1 tasse dans la matinée.
  - *Gélules dosées à 250 mg de Thym :* 2 au petit-déjeuner en prévention ; 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir en curatif.
- Les baies de **CYNORRHODON** (= Églantier) par leur richesse en vitamine C antivirale, elles

contribuent à traiter les infections virales comme la grippe, la gastro-entérite et les angines.

- *Décoction :* 2 cuillères à café dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.

- Les fleurs de **SUREAU NOIR** possèdent des vertus anti-inflammatoires et sudorifiques utiles en début de grippe, elles luttent contre la fièvre. Elles permettent l'élimination des toxines par la sueur.
  - *Infusion :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **RAVINTSARA**, **SARO** ou **ARBRE À THÉ**. Leurs propriétés antivirales, antimicrobiennes et immunostimulantes les rendent incontournables en période d'épidémie grippale.

- L'essence de **CITRON** assainit l'air et dynamise le corps et l'esprit quand la grippe nous abat.
  - *À respirer :* le matin, avant de prendre les transports, mettre une goutte de Ravintsara, Saro ou Arbre à thé sur un mouchoir en tissu à respirer profondément pour se prémunir des germes transportés

dans l'air par les éternuements et poignées de main.

- *À diffuser :* 1 goutte par mètre carré de Ravintsara ou Citron dans un diffuseur d'huile essentielle, 15 minutes par heure, à renouveler, pour purifier l'air et éviter la transmission des germes.
- *À masser :* 5 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile de noyaux d'abricots à masser sur l'intérieur des deux avant-bras, 1 à 3 fois par jour.

⚠ *Attention :* la voie olfactive et la diffusion peuvent être utilisées dès le 3e mois de grossesse.

Le massage des avant-bras peut être pratiqué à partir du 6e mois de grossesse.

ALIMENTATION

- L'assiette antigrippale est composée de fruits et légumes frais de saison, de champignons (surtout pleurotes, champignons de Paris et shitakés), d'ail, d'oignon, de poireau, de toutes sortes de choux, de légumes secs, de céréales complètes, d'agrumes et de kiwi.
- Y ajouter de bonnes protéines animales : moules riches en sélénium, saumon, maquereau, sardine, hareng, thon, riches en bons acides gras, les fameux oméga 3 anti-inflammatoires, des œufs

bio.

- Les yaourts nature maison ou de supermarché enrichis en bifidus, consommés avec leur petit-lait (liquide de surface qu'on a tendance à jeter) apportent des probiotiques utiles à la flore intestinale.
- Les herbes aromatiques de thym, origan et serpolet sont de super-antiviraux et antibiotiques naturels, ils préviennent l'apparition du rhume, de la grippe, de la bronchite ou encore des sinusites. Par ailleurs, ces herbes facilitent la digestion et ont une action antiputride, utile en cas de gastro-entérite, diarrhée.
- Dans les sauces, vinaigrettes, sur les féculents et le poisson, on ajoute une petite cuillère à café quotidienne de curcuma. Cette épice jaune dorée est un merveilleux anti-inflammatoire et antioxydant.
- Pour relever les plats, booster les défenses, tonifier l'organisme, c'est le gingembre qu'il convient d'apporter par petites pincées de poudre ou en râper de fines lamelles du rhizome frais, facilement trouvable sur nos étals de marché avec sa forme biscornue.
- Saupoudrer également les plats salés et sucrés de germes de blé, riches en vitamines B et E, et en encas, consommer une poignée d'oléagineux : noix, noisette, amande, riches en bons acides gras (oméga 3) et en protéines.
- Enfin, sucrer les desserts avec de la cannelle en poudre plutôt que du sucre blanc raffiné. C'est

une épice digestive et antimicrobienne.

- Consommer peu de lait et fromage de vache, de sucre blanc raffiné, de produits transformés par l'industrie agroalimentaire, trop salés, avec de mauvaises graisses et sucres, à fort index glycémique tels que : sodas, viennoiseries, bonbons, gâteaux, chips, charcuteries, alcool, caféine, viande rouge en excès, pain, pâtes et riz blancs qui fatiguent l'organisme et l'affaiblissent.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **L'EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE** : remarquable pour ses propriétés antifongiques, antibactériennes et immunostimulantes.
  - 30 gouttes dans un fond d'eau ou de jus de fruits 100 % pur jus, 3 fois par jour sur la durée des symptômes.
- Un **SYMBIOTIQUE** : ce sont des bactéries naturellement présentes dans les intestins et qui constituent notre flore intestinale. À faire fin septembre pendant 1 mois, cette cure préserve des maux de l'hiver en renforçant l'immunité. **PROBIOTIQUE** : *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis* + **PRÉBIOTIQUE** : FOS.
  - *Gélules dosées à 10 milliards :* 1 le matin à jeun ou le soir au coucher pendant

1 mois.

- Les **VITAMINES C ET D** pour leur action respectivement antivirale et stimulante immunitaire globale.
  - *Vitamine C dosée à 500 mg + bioflavonoïdes (pour la libération prolongée) et tamponnée (en cas de reflux acide) :* 1 comprimé dans la matinée en prévention, 2 par jour en curatif.
  - *Vitamine D dosée à 20 mcg :* 1 comprimé au petit-déjeuner pendant 3 à 9 mois.

Les vergetures

Ces petites stries disgracieuses se forment lors des variations de poids rapides où la peau n'a pas su s'adapter par manque d'élasticité et a donc fini par « craquer ».

PHYTOTHÉRAPIE

- La **PRÊLE**, riche en silice, préserve la structure des tissus et prévient l'apparition des stries disgracieuses. S'utilise à partir du 5e mois de grossesse, 1 semaine sur 2.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire

bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée avant 19 heures.

- *Poudre :* 1 cuillère à café le matin dans un yaourt riche en bifidus, une compote ou de l'eau.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le soir au cours du repas.

AROMATHÉRAPIE

- Les huiles végétales d'**AMANDE DOUCE** et de **ROSE MUSQUÉE DU CHILI.**
  - *À appliquer* sur peau humide au sortir de votre douche, un mélange de ⅔ d'huile d'Amande douce adoucissante et ⅓ d'huile de Rose musquée du Chili régénérante cellulaire, superbe antivergetures. À appliquer sur la poitrine, le ventre, les hanches et les cuisses dès le 2e mois de grossesse.
- Les HE de **CISTE LADANIFÈRE** et d'**HÉLICHRYSE ITALIENNE.**

  Après l'accouchement et une fois l'allaitement fini, voici la recette pour atténuer voire faire disparaître les vergetures installées : dans un flacon compte-gouttes teinté de 10 ml, verser 3 ml = 100 gouttes de Ciste ladanifère + 2 ml = 60 gouttes d'Hélichryse italienne, compléter

avec de l'huile de rose musquée du Chili.

- *À appliquer :* quelques gouttes sur les stries humides, 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

ALIMENTATION

- Un bon apport d'acides gras permet de nourrir votre peau de l'intérieur et d'éviter qu'elle ne craque. À chaque repas, 2 cuillères à soupe d'huile : 1 d'olive et 1 de germe de blé, argan, colza ou chanvre vous apporteront les oméga 3, 6 et 9 en quantité adéquate pour garder une peau souple.
- Les aliments riches en silice : eaux de boisson (notamment Rozana, Chateldon, Volvic, Badoit et Vichy Célestins), céréales complètes, algues lithotame et bière sans alcool.
- Le soufre est un grand ami de la beauté de la peau, des ongles et cheveux, alors miser sur les fruits de mer (bien cuits), ail, brocoli, choux, poireau, oignon, cresson, noix, noisette, jaune d'œuf.
- Enfin, les aliments apportant du zinc, essentiel à la cicatrisation de la peau et luttant contre la peau sèche : poisson, fruits de mer, foie et viande, jaune d'œuf (tous bien cuits), levure de bière à saupoudrer sur les aliments, céréales complètes bio et haricots secs.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **HUILE DE GERME DE BLÉ**, riche en vitamine E antioxydante, pour maintenir une bonne élasticité de la peau.
  - *Capsules :* 2 tous les matins.

Les jambes lourdes

Cette sensation d'avoir des jambes lourdes et parfois l'aspect en « poteaux » des mollets sont dus à un retour veineux difficile, fréquent lors des grossesses d'été et avec la prise de poids importante en fin de grossesse.

PHYTOTHÉRAPIE

- La principale plante du système circulatoire est la **VIGNE ROUGE**.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes, filtrer et boire dans la journée avant 19 heures. À partir du 5e mois de grossesse, 1 semaine sur 2.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 à 6 par jour pendant le repas.
  - *Ampoules :* 1 diluée dans une bouteille

de 50 cl d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.

AROMATHÉRAPIE

- L'essence de **CITRON** relance la circulation sanguine et soutient la détoxication du foie.
  - *À ingérer :* 1 goutte pure sous la langue dans une boulette de mie de pain chaque matin et après-midi hors des repas. À faire 10 jours par mois.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser en même temps qu'un traitement anticoagulant.
- L'HE de **LENTISQUE PISTACHIER** est un bon tonique veineux et lymphatique, il s'utilise à partir du 5e mois de grossesse.
  - *À masser :* diluer 5 ml = 150 gouttes dans 100 ml d'huile végétale de calophylle ou de macadamia. Masser le soir, sur peau un peu humide après la douche, en remontant des chevilles vers les cuisses.

ALIMENTATION

- Mettre à l'honneur les aliments favorisant une bonne circulation sanguine, c'est-à-dire ceux

riches en vitamine C. Côté fruits : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise ; côté légumes : persil, poivron, oseille, brocoli, choux. Les consommer rapidement après leur achat et peu les chauffer, car la vitamine C s'oxyde à la chaleur et à la lumière.

- Utiliser le plus souvent possible le citron et le persil frais sur vos poissons, dans vos sauces salades, sur les légumes, dans les salades de fruits car ils sont riches en bioflavonoïdes qui ont des effets circulatoires.
- Éviter les épices qui piquent et chauffent car elles accentuent la dilatation des veines : piment, curry, paprika, poivre, wasabi. Le gingembre est entre les deux, c'est selon tolérance individuelle.
- Miser sur des protéines maigres : les poissons gras et blancs, les huîtres, les viandes blanches sans la peau, les viandes rouges maigres : steak haché < 15 % MG, rosbif, pavé de bœuf, les aiguillettes de canard, le filet mignon de porc.
- Agrémenter les mets d'herbes aromatiques : romarin, herbes de Provence, gingembre, curcuma et clou de girofle dans les eaux de cuisson en lieu et place du sel et des bouillons cubes.
- Pour éviter les œdèmes associés à une mauvaise circulation du sang, limiter le sel, pourvoyeur de rétention d'eau il est présent dans les charcuteries, le pain, le fromage, le jambon blanc, les plats préparés du traiteur et les produits industriels.
- Assaisonner avec des huiles d'olive, de lin, de noix, de cameline, manger des noix et de la

mâche pour leur teneur en oméga 3 anti-inflammatoires.

- Boire suffisamment d'eau peu minéralisée (convenant aux biberons des nourrissons, type Volvic, Mont Roucous) dans la journée. Pour boire utile et efficace, il est recommandé de boire tout au long de la journée, par petites gorgées, hors des repas, pour ne pas lier l'eau au sel, et avant 19 heures. Néanmoins, il faut toujours écouter son corps et donc sa soif. S'il fait très chaud, qu'on a fait du sport, bien sûr qu'il faut s'hydrater. Si ce n'est pas le cas, c'est soit qu'on n'a pas assez bu dans la journée, soit qu'on a mangé trop salé. Eh oui ! le sel appelle l'eau et stocke l'eau. Vous l'aurez compris, on évite la salière au profit des aromates.

- Bouger, marcher, faire du sport pour stimuler la circulation. La marche tous les jours est le meilleur moyen d'éviter ces sensations et de maintenir un bon retour veineux, toujours sur 2 cm de talon, meilleur pour la cambrure et le fonctionnement des valves veineuses.
- Passer le jet d'eau froide en fin de douche, des chevilles en remontant sur les cuisses.
- Faire des bains de pieds de Vigne rouge et Romarin : 60 grammes de chaque dans un sachet mousseline avec 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes dans une bassine, puis remplir la bassine avec de l'eau froide et tremper les pieds pendant 15 minutes.

- Dormir avec les jambes surélevées. Se faire prescrire par une sage-femme des bas de contention.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Pour celles qui ont aussi des petits vaisseaux qui claquent et des varicosités, la **RUTINE** est très intéressante. C'est un bioflavonoïde qui renforce les parois des vaisseaux sanguins y compris des capillaires, on en trouve naturellement dans le sarrasin et le pollen.
  - *Gélules :* 2 par jour au cours d'un repas, en cure de 1 mois à renouveler si besoin.

Les hémorroïdes

Il s'agit d'une dilatation des veines périanales, internes et/ou externes rendant le passage à la selle douloureux et parfois accompagné de saignements. C'est un effet secondaire d'un système circulatoire ralenti qu'il convient de stimuler.

PHYTOTHÉRAPIE

- La tisane d'**HAMAMÉLIS**.
  - *Décoction :* 3 cuillères à soupe dans 75 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes, filtrer et boire dans la journée sur la durée des symptômes.
- Un gel à base de **SILICIUM ORGANIQUE** et d'**HAMAMÉLIS** à usage local pour soulager les douleurs et favoriser la cicatrisation des tissus.
  - *En massage :* 1 noisette de gel à appliquer localement sur zone propre 1 à 3 fois par jour.
  - ⚠ *Attention :* c'est le Marron d'Inde qui est le plus souvent recommandé dans les hémorroïdes mais il est déconseillé à la femme enceinte !

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **CISTE LADANIFÈRE** est un puissant cicatrisant et hémostatique.
  - *À masser sur la zone concernée :* 2 gouttes dans une noisette de gel de silicium organique, reconstituant des tissus, 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

ALIMENTATION

- Éviter les épices qui piquent et chauffent car elles accentuent la dilatation des veines : piment, curry, paprika, poivre, wasabi. Le gingembre est entre les deux, c'est selon tolérance individuelle.
- En revanche, utiliser régulièrement de l'ail en assaisonnement, manger des feuilles de pissenlit pour activer le travail de nettoyage du foie et des reins et bénéficier de ses propriétés circulatoires antihémorroïdaires. Le raisin, la tomate crue et cuite sont riches en antioxydants, tanins astringents qui resserrent les tissus et activent la réparation des tissus.
- Soutenir la circulation sanguine grâce aux aliments riches en vitamine C : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise, persil frais, poivron, oseille, brocoli, choux. Les consommer rapidement après achat et peu les faire cuire car la vitamine C s'oxyde à la chaleur et à la lumière.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **RUTINE** est tout à fait indiquée en cas de crise et en traitement de fond.
  - *Gélules dosées à 200 mg :* 2 par jour au petit-déjeuner en période de crise et 1 fois par jour en prévention en cure de 1 mois.

- Le **POLLEN**, produit de la ruche, contient de la rutine et c'est un bon revitalisant.
    - 1 cuillère à café avec du miel de châtaignier à ingérer tous les matins en cure de 21 jours.
- Le **PYCNOGÉNOL**, extrait de l'écorce de pin maritime des Landes, agit comme la rutine sur le renforcement des petits et grands vaisseaux sanguins. C'est aussi un bon antioxydant.
    - 1 comprimé par jour au petit-déjeuner pendant 2 mois.

Les infections urinaires

Elles peuvent être plus fréquentes lors de la grossesse. La première à chose à faire est évidemment de boire pour drainer et éviter la stagnation des germes.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les fleurs de **BRUYÈRE** et les feuilles de **THYM** sont fortement antiseptiques, la **CANNEBERGE** pour ses vertus antiadhésives bactériennes.
    - *Infusion :* 1 cuillère à café de Bruyère et 1 de Thym dans 50 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et boire dans la journée. Consommer à volonté et sur la durée des symptômes.

➔ *Gélules de Canneberge dosées à 250 mg* : 2 à 6 par jour aux repas.

⚜ L'EPS de **CANNEBERGE** : pour ses vertus antiadhésives bactériennes.

➔ 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau, 3 fois par jour, en dehors des repas.

⚠ *Contre-indications :* en cas d'hyperuricémie, calculs d'acide urique, diabète, prise d'anticoagulants, warfarine.

AROMATHÉRAPIE

● L'HE d'**ARBRE À THÉ** est efficace contres les cystites à colibacilles dont *E. coli*, germe majoritairement impliqué dans cette infection.

➔ *À appliquer :* 5 gouttes d'Arbre à thé dans 1 cuillère à café d'huile de noyaux d'abricot ou d'amande douce à appliquer en massages sur le bas-ventre 2 à 3 fois par jour à partir du 4^{e} mois de grossesse.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser avant le 4^{e} mois de grossesse.

ALIMENTATION

Le sucre nourrit les infections, aussi il est conseillé d'arrêter le sucre blanc, les produits

industriels à base de sucre raffiné, les gâteaux, biscuits, pâtisseries pendant le temps de l'infection.

- Les produits laitiers animaux sont aussi déconseillés car ils ont tendance à acidifier le terrain, ce qui favorise la multiplication des germes responsables de l'infection.
- En cas de mycose, éviter aussi les levures contenues dans les pâtes levées (pain, pizza, pita…), les produits fermentés, les fromages à moisissures et affinés, la choucroute, les fines herbes séchées (préférer les fraîches ou surgelées), les viandes et charcuteries fumées, les poissons fumés, les restes alimentaires, les fruits trop mûrs, le melon, la noix de coco et les arachides, la sauce soja, le vinaigre de cidre, les jus de fruits industriels, la bière sans alcool et la levure de bière.
- Privilégier une alimentation la plus brute possible c'est-à-dire transformée de vos mains seulement !
- Les aliments suivants ont des propriétés diurétiques, alcalinisantes et antioxydantes utiles pour se soigner plus rapidement. Préparer des entrées à base de concombre, tomate ; des accompagnements de céleri, fenouil, courgette, navet, tomate ; des desserts fruités et colorés avec la groseille, mûre, myrtille, noisette. Enfin, assaisonner avec ail, oignon, persil et citron.
- Attention à une fausse amie : l'asperge, car bien que diurétique elle contient des purines qui

irritent les reins.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Les gouttes d'**EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE** (EPP) utiles à la fois contre les bactéries et les champignons (mycoses).
  - *À ingérer :* quelques gouttes dans de l'eau (suivre les indications du laboratoire pour le dosage).
  - *Voie vaginale :* diluer 5 gouttes dans de l'eau à mettre dans une poire achetée en pharmacie et à instiller après la douche, ou 5 gouttes dans 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, imbiber un tampon hygiénique et l'insérer dans le vagin, à garder 3 heures 1 fois par jour.
- L'écorce de **LAPACHO**, antifongique et stimulante des défenses immunitaires. À partir du 2e trimestre.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café le matin et 1 le soir dans un verre d'eau, un yaourt ou une compote.
  - *Décoction :* 2 cuillères à café de racine dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire

dans la journée.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir au cours des repas.

Les contractions précoces

Ressentir des contractions avant 8 mois de grossesse est dangereux car elles peuvent signer un accouchement précipité qui serait nuisible à la santé du bébé et de sa mère. Le meilleur conseil est de se reposer, limiter ses déplacements et se détendre.

PHYTOTHÉRAPIE

- La **VIORNE** ou Viburnum est une plante réputée pour arrêter les contractions précoces.
  - *Décoction :* 3 cuillères à soupe pour 75 cl d'eau froide, faire bouillir 3 minutes et laisser infuser 10 minutes. À boire dans la journée jusqu'à disparition des contractions.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **BASILIC FRANÇAIS** (et non le Basilic exotique qui porte pourtant le même nom latin

Ocimum basilicum). Achetez toujours une HE chémotypée c'est-à-dire avec le nom des principales molécules qu'elle contient.
Le Basilic français contient du linalol/géraniol/1,8-cinéole tandis que l'exotique contient surtout du méthylchavicol, interdit aux femmes enceintes !

- *À masser :* diluer 2 ml = 60 gouttes de Basilic français dans un flacon compte-gouttes vide et ajouter 5 ml d'huile végétale de noisette, homogénéiser. Masser le bas-ventre avec 4 gouttes du mélange, 3 fois par jour pendant 5 jours.

L'accouchement

Ça y est, vous y voilà, vous touchez au but ! La rencontre tant attendue est sur le point d'avoir lieu. Peur, excitation, angoisse, hâte, doutes… de nombreuses émotions peuvent vous assaillir, ayez juste confiance. Confiance en vous, en votre bébé, en la vie et Dame Nature qui vous a conçue pour enfanter, en votre conjoint dans son rôle de soutien et en l'équipe médicale. Douloureux, l'accouchement l'est pour vous mais aussi pour Bébé, alors prenez ce qui peut vous aider le plus possible au naturel et bien évidemment le recours à la péridurale pour mieux vivre ce moment. Faites équipe avec votre bébé, aidez-le, voyez-vous comme un binôme qui lutte ensemble pour la vie, c'est une image qui aide à se décentrer de la douleur.

PHYTOTHÉRAPIE

- **Un mois avant le terme** il est conseillé aux femmes de prendre des tisanes de feuilles de **FRAMBOISIER** qui exercent un effet tonique sur le muscle utérin et permettraient ainsi d'avoir des contractions plus efficaces et un retour de l'utérus à sa place plus rapide après l'accouchement.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes, filtrer et boire.
    De la 4e semaine à la 2e semaine avant le terme, boire 2 tasses par jour.
    De la 2e semaine avant le terme au jour J, boire 4 tasses par jour (4 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes, filtrer).
    ⚠ *Note :* le Framboisier est un peu fade au goût, n'hésitez pas à l'aromatiser avec des feuilles de Verveine, de Menthe, des pétales, boutons ou de l'eau de fleur d'oranger ou autre arôme que vous aimez.
- Durant le dernier trimestre de la grossesse, il est bon de prendre des feuilles d'**ORTIE PIQUANTE** qui préviennent la fatigue de fin de grossesse et celle post-accouchement. Elles permettent de faire des bonnes réserves de vitamine K pour le bébé.
  - *Infusion :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes et boire dans la journée.

- La feuille de **MORINGA**, super-plante à haute teneur nutritionnelle, aura aussi cet effet avec en plus une bonne préparation à la lactation.
    - *Poudre :* 1 cuillère à café dans de l'eau, du jus, de la compote, du yaourt ou de la soupe, 1 à 2 fois par jour.
- **Pour celles qui dépassent leur terme,** il est bon d'associer au **FRAMBOISIER** la feuille de **PERSIL** riche en apiol, un stimulant du muscle utérin, pour déclencher l'accouchement ainsi que la feuille de **SAUGE**, riche en œstrogène.
    - *Décoction :* 1 cuillère à soupe de Persil, 1 cuillère à soupe de Sauge et 2 cuillères à soupe de Framboisier dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition et laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire le litre dans la journée.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **CLOU DE GIROFLE** et de **PALMAROSA**. Pendant le travail, miser sur les huiles essentielles anesthésiantes et toniques de l'utérus pour des contractions plus efficaces et une meilleure tolérance à la douleur.
    - *À masser :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 15 ml, verser 2 ml d'HE de clou de Girofle + 3 ml d'HE de

Palmarosa, compléter avec de l'huile végétale de noyaux d'abricots. Masser le creux des reins (surtout si pas de péridurale) toutes les 20 minutes.

- *À ingérer :* déposer 4 gouttes du mélange ci-dessus sur un sucre à laisser fondre sous la langue toutes les heures jusqu'à ce que Bébé soit dans vos bras émerveillés !

- Les complexes spécifiques type « **ACCOUCHEMENT HARMONIEUX** » aident à maintenir la confiance en soi, en ses capacités à accoucher, à devenir mère. L'odeur est très agréable et apaise aussi bien la future maman que le papa et les équipes médicales !
  - *À respirer :* au flacon à volonté et mettre 2 gouttes dans le creux du poignet toutes les heures jusqu'à la rencontre !

La césarienne

Qu'elle soit programmée ou réalisée en urgence, cette intervention chirurgicale qui peut rendre bien des services empêche le passage du bébé à travers le vagin, là où il bénéficierait pourtant de son premier contact avec des bactéries pour constituer la base de son microbiote intestinal. Il est aujourd'hui prouvé que cette carence expose davantage ces enfants aux intolérances alimentaires, aux problèmes digestifs, aux allergies et nuit à leur immunité.

Aussi, n'hésitez donc pas à le mettre au sein les deux premiers jours pour le faire bénéficier du colostrum, liquide qui n'est pas du lait mais riche en nutriments et anticorps. Consommez vous-même des probiotiques si vous allaitez ou ajoutez-en dans son biberon sous forme de poudre pendant 1 à 3 mois.

Pour favoriser une belle cicatrisation en externe, massez la cicatrice avec de l'huile de Rose musquée du Chili sur peau humide, 1 à 2 fois par jour.

Pour la cicatrisation en interne, associer vitamine C : 500 mg à 1 gramme chaque jour avec du Collagène marin en cure de 3 mois.

ALIMENTATION GÉNÉRALE DE LA FEMME ENCEINTE

- Il est désormais connu et répété que pendant la grossesse il convient de manger deux fois mieux et non deux fois plus ! Les besoins nutritionnels de la femme enceinte sont accentués en vitamines B1, B6, B9, encore appelées acide folique ou folates, fer, calcium et protéine.
- Le reste est une alimentation équilibrée et variée sur 3 à 4 repas par jour, une hydratation augmentée pour le liquide amniotique (au moins 2 litres par jour), l'arrêt des excitants (café, thé, sodas), du tabac et de l'alcool et la pratique d'une activité physique douce : marche, yoga prénatal,

aquagym.

- Le poids est à surveiller mais ne pas en faire une obsession, chaque femme prend différemment. Pour une femme de poids normal avant grossesse, une prise de 9 à 12 kg est souhaitable, jusqu'à 15 kg pour une femme mince et moins de 10 kg pour une femme en surpoids.
- Quant aux fameuses « envies » de femme enceinte, là encore il n'y a pas de règles ! Tant que la prise de poids reste correcte et que les apports en bons aliments et nutriments sont couverts, écoutez vos envies, même si elle votre alimentation pas diététiquement correcte ! Tant que ce n'est pas en quantité et en récurrence déraisonnable, pas de panique à avoir, rassurez-vous ! D'autant que souvent les envies sont passagères et finissent par s'estomper d'elles-mêmes.
- La **B1** ou **THIAMINE** joue un rôle dans le métabolisme des glucides et comme source d'énergie. La **B6** ou **PYRIDOXINE** est indispensable au métabolisme des protéines.

Les sources alimentaires sont les viandes, volailles et charcuteries maigres (porc, veau, abats), les aliments complets (pain complet, flocons d'avoine complets, riz complet, millet, orge), le saumon, la sardine, le maquereau, le soja, le petit pois, le fenouil, le pois cassé, la pomme de terre, la carotte, le chou et l'avocat.

- La **B9 OU ACIDE FOLIQUE** est essentielle pour assurer la fermeture du système nerveux, la croissance et la division cellulaire du bébé. Elle

augmente le volume sanguin et élargit l'utérus de la femme enceinte. Elle s'associe à la vitamine B12 (cobalamine) pour la formation et la maturation des cellules sanguines.

Les femmes sont systématiquement mises sous supplémentation par leur gynécologue dès le désir de conception durant 3 mois, qui est renouvelée à l'annonce de la grossesse. Les besoins sont portés à 400 mcg par jour

Les sources alimentaires de B9 sont les abats, le germe de blé, le pain suédois, le haricot de Lima, le pois chiche, le pois cassé, le chou vert, le chou de Bruxelles, l'épinard, le brocoli, le poireau, l'endive, la mâche, le fenouil, l'asperge, la betterave rouge, la cerise griotte, la fraise et le raisin.

- Le **FER** (Fe) est un minéral important dans le maintien d'un bon tonus physique et immunitaire. Les femmes réglées sont souvent carencées à cause des pertes sanguines importantes lors des menstruations. Pendant la grossesse, ce « problème » est réglé, néanmoins le bébé en a besoin et les apports doivent passer de 16 mg à 30 mg par jour.

La supplémentation est souvent prescrite car les apports sont difficiles à couvrir. Une carence en fer, appelée carence martiale, est responsable d'accouchement précoce et de bébé de petits poids.

Les sources alimentaires de fer sont le boudin noir, le foie, l'œuf, le bœuf pour le fer héminique (tiré de l'animal et mieux assimilé par notre corps).

Les sources végétales de fer (non héminique et donc moins bien assimilé mais assimilé quand même !) sont la lentille, le haricot sec, le cacao, l'huître, la moule, l'asperge, le poireau, la pomme de terre, le persil, l'épinard et les choux.

- Le **CALCIUM** (Ca) est essentiel pour constituer le squelette du fœtus et préserver celui de sa maman, car c'est lui qui est prioritaire. En cas de carence, c'est dans le squelette de sa mère que le bébé ira puiser le calcium qui lui manque !

Les besoins sont de 900 mg par jour aux 1er et 2e trimestres de la grossesse et portés à 1 000 mg par jour au 3e trimestre.
À savoir que sous l'imprégnation hormonale, la capacité intestinale à absorber le calcium passe de 33 % chez la femme à 54 % chez la femme enceinte !
Les sources alimentaires de calcium sont les produits laitiers : lait, yaourt, fromage blanc, fromage, boisson végétale enrichie en calcium ; les poissons gras : sardine mangée avec son arête centrale, anchois, maquereau ; les oléagineux : amande, noix, noisette ; les fruits : orange, figue, cassis, datte ; les légumes : persil, brocoli, épinard, cresson, betterave rouge, haricots, chou vert.
Concernant les eaux minérales : Contrex, Courmayeur et Hépar à qui l'on prête la vertu « riches en calcium et magnésium », elles le sont aussi en sulfates, plutôt acidifiants et potentiellement déminéralisants. Rester donc sur des eaux peu minéralisées, celles qui conviennent à la préparation des biberons des nourrissons comme Volvic, Évian, Mont Roucous ou des eaux de

source comme Cristalline.

- Le **SODIUM** (Na) : à diminuer par rapport à d'habitude, surtout en cas de rétention d'eau ou d'hypertension. Pour le sodium, constituant du sel (chlorure de sodium NaCl), il n'y a pas d'apport minimal conseillé, les apports (environ 10 grammes par jour en France) sont souvent supérieurs aux besoins (environ 4 grammes par jour).

Les principales sources sont le pain, le fromage, le jambon, la charcuterie, les aliments en conserve, le bouillon cube, les produits industriels, certaines eaux minérales plates et gazeuses.

HÉMORROÏDES

Il s'agit d'une dilatation des veines périanales. Elles peuvent être internes ou externes et rendent le passage à la selle douloureux, parfois accompagné de saignements. C'est un effet secondaire d'un système circulatoire défaillant qu'il convient de stimuler.

PHYTOTHÉRAPIE

- Le duo de choc est constitué des feuilles d'**HAMAMÉLIS** et des écorces de **MARRON D'INDE**, remarquables toniques veineuses, astringentes et anti-inflammatoires.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe d'Hamamélis et 1 cuillère à soupe de Marron d'Inde dans 75 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes, filtrer et boire dans la journée sur la durée des symptômes.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau 3 fois par jour.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir au cours du repas sur

la durée de la crise puis 2 par jour en traitement de fond jusqu'à fin de la boîte.

- Un gel à base de **SILICIUM ORGANIQUE** et d'**HAMAMÉLIS** à usage local pour soulager les douleurs et favoriser la cicatrisation des tissus.
  - *En massage :* 1 noisette de gel à appliquer localement sur zone propre 1 à 3 fois par jour.

- Le bourgeon de **SORBIER** : draineur veineux, c'est une bonne arme antihémorroïde.
  - *Gouttes BMG :* 5 sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.

- L'EPS ½ **MARRON D'INDE** ½ **VIGNE ROUGE** : antihémorroïdaire, veinotonique, cette synergie soulage la crise et prévient les récidives.
  - *Crises hémorroïdaires :* 3 cuillères à café dans un litre d'eau à boire dans la journée.
  - *Prévention :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau, une fois par jour, hors des repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Marron d'Inde chez la femme enceinte ou allaitante, 3 jours avant une intervention chirurgicale et en cas d'insuffisance rénale.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **CISTE LADANIFÈRE** est un puissant cicatrisant et hémostatique.
  - *À masser sur la zone concernée :* 2 gouttes dans une noisette de gel de Silicium organique, reconstituant des tissus, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.
- L'HE de **CYPRÈS TOUJOURS VERT**, formidable décongestionnant veineux et tonique circulatoire.
  - *À masser :* 5 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile de macadamia sous la voûte plantaire matin et soir.
- L'essence de **CITRON** agit sur le terrain du trouble circulatoire et la détoxication du foie.
  - *À ingérer :* 1 goutte pure sous la langue, matin, midi et soir hors des repas pendant 15 jours.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas d'HE de Ciste avant le 4e ois de grossesse et lors de l'allaitement.
    Pas d'HE de Cyprès pendant toute la grossesse et l'allaitement.
    Pas d'essence de Citron en cas de traitement anticoagulant.

ALIMENTATION

- Éviter les épices qui piquent et chauffent car elles accentuent la dilatation des veines : piment,

curry, paprika, poivre, wasabi. Le gingembre est entre les deux, c'est selon tolérance individuelle.

- En revanche, utiliser régulièrement de l'ail en assaisonnement, manger des feuilles de pissenlit pour activer le travail de nettoyage du foie et des reins et bénéficier de ses propriétés circulatoires antihémorroïdaires. Le raisin, la tomate crue et cuite sont riches en antioxydants, tanins astringents qui resserrent les tissus et activent la réparation des tissus.
- Soutenir la circulation sanguine grâce aux aliments riches en vitamine C : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise, persil frais, poivron, oseille, brocoli, choux. Les consommer rapidement après achat et peu les faire cuire car la vitamine C s'oxyde à la chaleur et à la lumière.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **RUTINE** est tout à fait indiquée en cas de crise et en traitement de fond. Ce bioflavonoïde contenu dans la rhubarbe, le sarrasin et le pollen notamment, a des propriétés microcirculatoires et antioxydantes qui soulagent et préviennent tous les symptômes liés à une insuffisance veineuse.
  - *Gélules :* 2 par jour au petit-déjeuner en période de crise et 1 par jour en

prévention, en cure de 1 mois.

- Le **POLLEN**, produit de la ruche, contient de la rutine et c'est un bon revitalisant.
  - 1 cuillère à café avec du miel de châtaignier à avaler tous les matins, en cure de 21 jours.

- Le **PYCNOGÉNOL**, extrait de l'écorce de pin maritime des Landes, agit comme la rutine sur le renforcement des petits et grands vaisseaux sanguins. C'est aussi un bon antioxydant.
  - 1 comprimé par jour au petit-déjeuner pendant 2 mois.

HERPÈS

L'herpès est lié à un virus, que l'on garde à vie une fois porteur. Il se réveille lors de fatigue, surmenage ou stress. Les boutons de fièvre se développent sur les muqueuses et sont non seulement inesthétiques, mais aussi souvent douloureux et gênants. Dame Nature a néanmoins ses armes pour le combattre et surtout prévenir les récidives.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine d'**ÉCHINACÉE** et l'écorce de **LAPACHO** sont des plantes qui stimulent l'immunité, souvent en berne quand survient l'herpès. Elles aideront à la fois à l'enrayer et à remonter les défenses.
  - *Décoction :* 1 cuillère à café de plantes dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse le matin en prévention, 3 tasses par jour en curatif. En cure de 3 semaines.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes le matin en prévention tout l'hiver et 30 gouttes matin, midi et soir en curatif sur

la durée des symptômes.

- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans un yaourt riche en bifidus, une compote ou de l'eau.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas en curatif, puis 4 par jour en préventif.

- Les algues d'eau douce **SPIRULINE** et **KLAMATH** sont quasiment des aliments complets. Riches en protéines et apportant tous les acides aminés essentiels, du fer, des vitamines et des antioxydants, elles sont un complément de choix pour redonner de l'énergie. Par ailleurs, ces algues de couleur bleu-vert, sont riches en chlorophylle qui rééquilibre l'équilibre acido-basique de l'organisme et a des effets bénéfiques sur la flore intestinale. Leurs pigments antioxydants luttent contre le stress oxydatif et renforcent l'immunité. En cure de 2 mois à renouveler si besoin.
  - *Comprimés dosés à 500 mg :* 2 le matin et 1 à 16 heures hors des repas la première semaine, puis 3 le matin et 3 au goûter les semaines suivantes.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin et au goûter dans un jus vert, un smoothie. Le goût et l'odeur sont très forts, à réserver aux courageux !
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 au goûter au cours des repas.

⚠ *Contre-indications :* en cas de traitement anticoagulant ou de cancer.

⚠ *Note :* augmenter les doses progressivement car plus de 1,5 gramme par jour peut perturber le transit et donner des migraines. Ce sont des algues d'eau douce dont la teneur en iode ne pose théoriquement pas de problème. En cas de troubles thyroïdiens, par précaution, commencer par de petites doses et vérifier avec des analyses sanguines le fonctionnement de la glande thyroïde.
Éviter la prise le soir qui peut perturber le sommeil.

⚜ Le bourgeon d'**ÉGLANTIER** stimule le terrain immunitaire, combat l'herpès.

➔ *Gouttes BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.

⚜ L'EPS ½ **SUREAU** ½ **CYPRÈS** : antiviraux, ils sont un traitement curatif et de fond contre les infections virales récidivantes telles que l'herpès.

➔ *Curatif :* 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.

➔ *Préventif :* 1 cuillère à café chaque matin dans un grand verre d'eau, hors du repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Sureau chez la femme enceinte.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **RAVINTSARA**, **LAURIER NOBLE**, **NIAOULI** et **ARBRE À THÉ** ou **TÉGAROME** du laboratoire Valnet : antivirales, immunostimulantes, antiseptiques, cicatrisantes, ces HE soulagent et traitent sans laisser de trace.
    - *À appliquer :* 2 gouttes sur un Coton-Tige à appliquer directement sur le bouton de fièvre. Si la peau est très irritée, passer avant une goutte d'huile végétale de rose musquée ou de millepertuis.

ALIMENTATION

- Axer sur les protéines : œufs, poissons, coquillages, huîtres, viandes de bœuf et porc maigres, produits laitiers, légumineuses (haricots blancs et soja) qui sont riches en lysine, l'acide aminé antiherpès.
- En revanche, éviter le chocolat, les arachides, les noix du Brésil, amandes, noix de coco, noix et noisettes, la gélatine, les cachous, les petits pois et choux de Bruxelles, les pâtes, le blé, l'orge, l'avoine et le maïs, la bière qui sont riches en arginine, un autre acide aminé qui entre en compétition avec la lysine.
- Le reste de l'alimentation sera comme toujours

variée et équilibrée, sur 3 repas +/- 1 collation.

- 3 fruits, 2 portions de légumes, 2 portions de protéines, 2 portions de féculents, des huiles (olive, colza, nigelle, argan), 2 produits laitiers et de l'eau bue en petites gorgées, tout au long de la journée, pour bien diluer son hormone de stress, le cortisol, sensible à l'eau avalée.
- Peu de sel et beaucoup d'aromates : herbes, ail, oignon, échalote, gingembre, curcuma, cannelle.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **L-LYSINE**, un acide aminé essentiel antiherpès.
  - *Comprimés dosés à 1 gramme :* 2 le matin et 2 l'après-midi hors des repas le 1er jour, puis 3 le 2e jour, 2 le 3e jour et 1 par jour jusqu'à disparition complète.
  - Pour prévenir les récidives, 1 par jour pendant 50 jours 2 à 3 fois par an.
- **MAGNÉSIUM MARIN ET VITAMINE B6** pour l'aide nerveuse qu'ils apportent : meilleure gestion du stress, tolérance à la fatigue et qualité de sommeil.
  - *Gélules dosées à 150 mg de magnésium et 1 mg de B6 :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner pendant 2 mois.

HYPERTENSION

C’est une pathologie dans laquelle la pression exercée par le sang sur les artères est trop forte, supérieure à 14 cm de mercure pour la pression systolique (phase de contraction du cœur) et à 9 cm de mercure pour la pression diastolique (phase de relâchement du cœur). À terme, elle fragilise l’ensemble des vaisseaux sanguins et le myocarde, muscle du cœur.

Le stress, une alimentation riche en sel, en mauvaises graisses saturées et cholestérol, l’hérédité, le tabac, l’âge et le surpoids sont des facteurs aggravants.

⚠ *Attention :* les plantes ne se substituent pas aux traitements médicamenteux prescrits par le cardiologue, elles peuvent compléter leur action.

PHYTOTHÉRAPIE

- La fleur d’**AUBÉPINE**, la feuille d’**OLIVIER**, le **CHARDON BÉNI** sont souveraines pour normaliser la tension artérielle grâce à leurs propriétés cardiotoniques et hypotensives. En cure de 3 semaines.

- *Décoction :* 1 cuillère à café de feuilles dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse le matin en prévention, 3 tasses par jour en curatif.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes le matin en prévention tout l'hiver et 30 gouttes matin, midi et soir en curatif sur la durée des symptômes.
- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans un yaourt riche en bifidus, une compote ou de l'eau
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le soir au cours du repas.

- Le bourgeon d'**AUBÉPINE** régule le système nerveux sympathique et la tension artérielle, lutte contre les extrasystoles, calme et apaise les stressés.
  - *Gouttes BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, 2 fois par jour, hors des repas.

- L'EPS d'**AUBÉPINE** traite l'hypertension artérielle légère à modérée.
  - 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau 2 fois par jour hors des repas.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE d'**YLANG-YLANG** et **LAVANDE FINE** pour leurs propriétés décontractantes, antistress et normalisatrices du rythme du cœur.
    - *À masser :* 2 ml = 60 gouttes de chaque HE dans un flacon compte-gouttes de 10 ml, compléter avec de l'huile de noyaux d'abricots. Appliquer 5 gouttes sur le plexus solaire, 2 à 5 fois par jour et 2 gouttes dans le creux des poignets et respirer profondément plusieurs fois.
    - *À ingérer :* 2 gouttes de chaque pures sous la langue ou sur un comprimé neutre, une boulette de mie de pain ou un carré de sucre, 3 fois par jour pendant une semaine.
    - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant le premier trimestre de la grossesse et l'allaitement.

ALIMENTATION

- Une alimentation contrôlée en sel est indiquée. L'arrêt du sel d'ajout est la première étape à mettre en œuvre. Il faut alors aromatiser avec des herbes aromatiques (ciboulette, thym, herbes de Provence, persil, aneth, estragon, origan…) et épices douces comme le curcuma, le gingembre, le cumin. Bannir les bouillons cubes.
- Limiter les produits industriels (biscuits apéro, chips, céréales de petit-déjeuner…) et du traiteur

(quiche, pizza, tourte, friand, salades et plats préparés…), les sauces toutes prêtes riches en sel qui sert à la fois de conservateur et d'exhausteur de goût.

- La charcuterie (saucisson, rillettes, pâté, jambon blanc, viande des Grisons…), les poissons fumés, les boîtes de conserve, les fromages, le pain, les soupes déshydratées et en briques contiennent de fortes teneurs en sel.
- L'ail et la cardamome sont bénéfiques pour les artères et seront bienvenus en cuisine.
- S'inspirer largement du régime crétois en consommant des poissons gras, de l'huile d'olive, de colza, de noix plutôt que celles de tournesol, d'arachide, pour la qualité de leurs acides gras (oméga 9) protecteurs cardio-vasculaires. Utilisez les graines de lin, de chia dans vos sauces vinaigrettes et crudités.
- Miser sur des fruits et légumes en quantité, colorés, de saison, notamment ceux riches en vitamine B9. Elle préserve le fonctionnement cardiaque, on en trouve dans les choux, les épinards, les germes de blé, les abricots, les carottes.
- Apporter les aliments à haute teneur en Coenzyme Q10 : abats, bœuf, sardine, maquereau, cacahuète, huile de soja. C'est un antioxydant vital chez les plus de 40 ans, vivant en ville soumis au stress, au tabac, à l'alcool, ayant une hypertension artérielle, pour préserver la souplesse vasculaire.

- Les fruits de mer, escargots et la cervelle renferment de la taurine, une molécule à effet antistress et bénéfique au fonctionnement cardio-vasculaire.
- Les sources de potassium seront à inviter chaque jour : levure de bière, lentilles, fruits secs, pomme de terre avec la peau, tomate, banane, melon, abricot, kiwi, saumon et foie. Bon pour le cœur et les reins en ayant les effets inverses du sodium (contenu dans le sel).
- 1 verre de vin rouge par jour pour la femme et 2 pour les hommes pour bénéficier des tanins protecteurs cardio-vasculaires.
- Limiter les excitants : café (2 par jour max) et sodas caféinés type colas.
- Une activité physique régulière et modérée est souhaitable à la fois pour le maintien d'un poids santé stable et la stimulation du système cardio-vasculaire. Les sports d'endurance sont préférables : course, vélo, natation, marche rapide…
- Perdre 5 % de poids lorsqu'on est en surpoids permet d'abaisser de 3 à 4 cm de mercure sa tension systolique (le 1er chiffre).

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **COENZYME Q10** : diminue le stress oxydatif,

améliore la dilatation des vaisseaux sanguins et préserve le fonctionnement du muscle cardiaque. Cure de 1 mois par trimestre, soit 4 mois par an.

- *Capsules dosées à 120 mg d'ubiquinone (forme oxydée, nécessite une transformation pour être active, prix abordable) :* 1 à un repas contenant beurre ou huile pour mieux l'assimiler et sans supplément en fibres (konjac, agar-agar…).
- *Capsules dosées à 100 mg d'ubiquinol (forme réduite, directement active, plus onéreuse) :* 1 à un repas contenant beurre ou huile pour mieux l'assimiler et sans supplément en fibres (konjac, agar-agar…).

- **POTASSIUM** : il équilibre le rapport sodium/potassium et concourt au maintien d'une pression artérielle normale. Cure de 1 mois par trimestre, soit 4 mois par an, en décalé du coenzyme Q10.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 2 au déjeuner et 2 au dîner.

- **ARGININE** : acide aminé qui réduit les facteurs de risques de maladies cardio-vasculaires. Il est hypotenseur et freine la formation des plaques d'athérome.
  - *Comprimés dosés à 1 gramme :* 1 à jeun le matin.

- **TAURINE** : c'est un dérivé de l'acide aminé

cystéine qui favorise l'action du GABA à effet relaxant. Elle solubilise le cholestérol et participe au bon fonctionnement cardio-vasculaire. Elle élimine l'excès de sodium de la cellule et empêche la fuite de potassium, utile en cas d'hypertension avec œdème. Elle est toujours associée à la vitamine B6 pour une action optimale. Se couple avec les traitements chimiques sans problème.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 dans la journée, hors des repas, en routine ; 1 à 2 de plus les jours de stress qui font monter la tension.

HYPERTHYROÏDIE

Il s'agit d'une suractivité de la glande thyroïde. En forme de papillon, elle se situe juste derrière la trachée. Cet emballement s'accompagne d'une énergie décuplée, de courts temps de sommeil, une perte de poids par capacité à brûler les réserves énergétiques, une sensation d'avoir toujours chaud et se balader en tee-shirt quand tout le monde porte un pull ! Sur les bilans sanguins, la TSH est abaissée, T3 et T4 sont augmentées. La maladie auto-immune de Basedow en est la principale cause.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes de **CAILLE-LAIT**, **MÉLISSE**, **LYCOPODE** et **GRÉMIL** régulent à la baisse l'activité thyroïdienne et diminuent les goitres. Les déséquilibres endocriniens sont longs à traiter, d'autant plus quand le problème est installé depuis longtemps. Persévérer à raison de cures de 3 semaines par mois au long cours.
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe de chaque dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu,

couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses par jour.

- Les bourgeons de **CORNOUILLER** et de **VIORNE** modulent le terrain de l'hyperthyroïdie, notamment en cas de maladie de Basedow.
  - *Gouttes BMG :* 10 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas, 3 semaines par mois, au long cours.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **MYRRHE** et de **MARJOLAINE DES JARDINS** tempèrent l'activité de la thyroïde.
  - *À masser :* 10 gouttes de chaque dans 10 ml d'huile végétale de Macadamia. Appliquer en massage 2 gouttes sur le cou en regard de la glande, 2 fois par jour au long cours, en rentrant le menton vers le torse, le but étant d'inhiber la thyroïde.
  - *À ingérer :* si installée depuis longtemps ou forme sévère, verser 8 gouttes du mélange précité sous la langue, 2 fois par jour au long cours.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser avant le 4e mois de grossesse et pendant l'allaitement.
- En cas de maladie de Basedow, auto-immune,

c'est l'HE de **CISTE LADANIFÈRE** qu'on utilise car elle réduit l'hyperactivité immunitaire.

- *À masser :* 2 gouttes pures sous chaque voûte plantaire matin et soir 3 semaines par mois, au long cours.

ALIMENTATION

- L'alimentation est variée et équilibrée avec 3 repas et +/- 1 collation.
- Les sources de vitamine B1, sélénium et magnésium sont particulièrement recherchées :
  - *B1 ou thiamine* dans levure de bière, riz rond, germes de blé, coriandre, blanc de poulet, noisette, flocons d'avoine, haricot rouge, canard, pain complet, foie de veau.
  - *Sélénium :* champignon shitaké, produit laitier, côtelette de porc, graines de tournesol, foie de veau, son de blé et d'avoine et citons quand même caviar, homard et crabe pour ceux qui ont le budget !
  - *Magnésium :* riz et pâtes complets, fruits secs, chocolat noir, flétan, légumineuses, banane, noix.
- Insister sur la consommation des choux (blanc, rouge, vert, chou-fleur, brocoli), des rutabagas et patates douces, du tofu, du lait de soja, du manioc

et millet, des cacahuètes, des noix de pécan, de macadamia et des noisettes.

- Peu de poissons, crustacés et algues, légumes verts feuilles, haricots verts, oignons, navets, radis, carottes, fraises, agrumes, ananas, kiwis et noix du Brésil.
- Adopter pour le reste un équilibre alimentaire varié, équilibré, pauvre en sucre, confiseries, biscuits, alcool, fritures et mauvaises graisses, chocolat.
- Manger froid ou tiède. Les aliments qui rafraîchissent sont les crudités en général, les tomates, le cresson, l'oseille, blé, orge, millet, sarrasin, le crabe et les fruits suivants : poire, banane, pomme, amande, melon, pastèque, noix de coco.
- Assaisonner avec de l'huile de sésame, de la menthe, de la sauce soja.
- Boire de l'eau peu minéralisée et éviter les excitants type café, thé, soda à base de cola.

HYPOTENSION

La tension artérielle, c'est une affaire de tempérament : les sanguins en ont une qui s'emballe vite ; les plus flegmatiques sont plutôt sujets à des baisses de tension et côtoient souvent 10/6 cm de mercure. Une tension normale étant comprise entre 11/7 et 12/8. Les émotions et les chocs peuvent aussi impacter la pression artérielle. Enfin, la déshydratation, des médicaments, se lever trop vite ou encore un repas copieux peuvent conduire à une baisse de pression artérielle et un léger malaise, voire évanouissement.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine de **RÉGLISSE**, les graines de **CHARDON-MARIE**, les feuilles de **THYM** et **ROMARIN** sont des hypertenseurs. La Réglisse prolonge l'action des corticoïdes naturels dans le sang, ce qui lui confère un effet tonique. La glycyrrhizine, son principe actif, se fixe sur les récepteurs à l'aldostérone ce qui diminue la diurèse. Le fait de moins uriner entraîne une rétention d'eau qui retentit sous forme

d'hypertension et troubles cardiaques. On l'utilisait dans l'Antiquité pour éviter la soif et donc les pauses-pipi lors des déplacements ! En cure de 3 semaines par mois.

- *Décoction :* 2 cuillères à café de plante dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse le matin et 1 l'après-midi.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau en matinée et 30 l'après-midi.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 l'après-midi.

- La noix de **GUARANA** est la bienvenue pour stimuler les organismes affaiblis et remonter la pression artérielle grâce notamment à la caféine qu'elle contient.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 à 14 heures.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café le matin dans une compote, un laitage ou un jus de fruit.
  - *EPS :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau le matin et 1 le midi.

- Les bourgeons de **CASSIS** et de **CHÊNE** : le premier stimule les corticosurrénales, ce qui limite l'élimination rénale et joue sur la pression artérielle, le deuxième agit comme tonique du système nerveux et régule la pression artérielle à la hausse.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas, 3 semaines par mois.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **MENTHE POIVRÉE**, **THYM À THYMOL** ou **CANNELLE DE CEYLAN** (écorce plutôt que feuilles) ou **DE CHINE** : pour leur activité tonifiante psychique et physique.
  - *À respirer* au flacon profondément.
- Les HE d'**ÉPINETTE NOIRE** et **PIN SYLVESTRE** : pour leur action stimulante des glandes corticosurrénales.
  - *À masser :* 3 ml = 90 gouttes d'Épinette noire et 2 ml = 60 gouttes de Pin sylvestre dans un flacon compte-gouttes de 10 ml, compléter avec de l'huile végétale de noyaux d'abricots. Appliquer 5 gouttes sur chaque rein (milieu du dos, sous les côtes), à masser vers le haut puis en tapotant.
  - *À respirer :* 2 gouttes dans le creux des poignets, à respirer profondément plusieurs fois.

ALIMENTATION

- L'alimentation est variée équilibrée structurée en 3 repas +/- 1 collation.
- Elle est assaisonnée avec du sel, plutôt de la fleur de sel de Guérande ajoutée dans l'assiette. Utiliser des bouillons cubes bio et sans glutamate dans les eaux de cuisson.
- Consommer modérément et régulièrement des charcuteries maigres : viande des Grisons, noix de bœuf séchée, jambon blanc, jambon de Parme…
- Apporter les aliments sources de tyrosine : fromages (parmesan, emmental, gouda, édam), bacon, foie de veau, dinde, graines de courge.
- Boire suffisamment pour éviter toute déshydratation. Après les efforts sportifs, consommer des eaux pétillantes comme Vichy Célestins et Saint-Yorre, riches en sels minéraux.
- Finir les repas par une tisane de réglisse.
- Boire raisonnablement thé et café : 1 à 3 tasses par jour.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **L-TYROSINE** : cet acide aminé non essentiel est le précurseur de la dopamine, adrénaline et noradrénaline. C'est donc un booster pour démarrer les activités de la journée, il redonne de l'entrain. C'est l'acide aminé idéal des stressés hypotendus.

➔ *Gélules dosées à 500 mg de L-Tyrosine :* 2 le matin à jeun en cure de 1 mois, à renouveler si besoin.

⚠ *Contre-indications :* en cas de phénylcétonurie, prise de L-dopa (Mucuna), grossesse, allaitement, manie, psychose, traitement IMAO, arythmie, hyperthyroïdie, mélanome malin, angor.

HYPOTHYROÏDIE

L’hypothyroïdie signe l’affaiblissement d’une fonction endocrine de l’organisme. Pathologie à 90 % féminine, sa symbolique est la créativité brimée, les insatisfactions non dites. Celle qui, une fois mariée, mère et employée, délaisse toute activité sportive ou créative pour ne se consacrer qu’à son foyer et son travail, alors que le mari, lui, continue d’aller au foot, est particulièrement exposée. De même que celle qui ne s’épanouit pas dans sa vie et garde en elle ses frustrations.

Les symptômes sont un corps qui fonctionne au ralenti : toujours froid, prise de poids, tonus et libido en berne, chute de cheveux. Au bilan sanguin, la TSH est élevée, T3 et T4 sont abaissées.

Il est urgent de traiter rapidement car les glandes endocrines étant reliées entre elles, la dysfonction de l’une prédispose aux dysfonctions des autres (pancréas, ovaires, surrénales).

PHYTOTHÉRAPIE

⚠ *Attention :* les traitements qui suivent sont

valables lorsqu'il n'y a pas encore de traitement médicamenteux ; quand c'est le cas, ne les prendre que sous surveillance médicale afin d'éviter de passer en hyperthyroïdie.

- Les algues marines **LAMINAIRES** et le **VARECH** très riches en iode, viennent en soutien de la fonction thyroïdienne en présence d'un goitre, ce gonflement du cou. Le goitre constitue un vrai signe de carence en iode, ce qui n'est que rarement le cas dans les hypothyroïdies sans goitre associé, pour lesquelles les algues pourraient aggraver la maladie.
  Les algues limitent la prise de poids grâce à leur effet satiétogène et à l'accélération du métabolisme de base, des sucres et des graisses.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse 20 minutes avant les principaux repas.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 60 gouttes dans 50 cl d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans une compote ou de l'eau.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le midi et 2 le soir 20 minutes avant les repas.

- La **KLAMATH**, l'algue riche en AFA phycocyanine, est un aliment complet, riche de

centaines de nutriments à même de pallier toute carence éventuelle et qui dépollue l'organisme et le revitalise.

- *Gélules dosées à 500 mg :* 2 dans la matinée et 2 dans l'après-midi loin des repas, en cure de 3 mois.

- Les graines d'**ORTIE** stimulent les fonctions thyroïdiennes et les glandes parathyroïdes.
  - *Décoction :* 1 cuillère à café de graines dans 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse le matin en prévention, 3 tasses par jour en curatif. En cure de 3 semaines.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes le matin en prévention tout l'hiver et 30 gouttes matin, midi et soir en curatif sur la durée des symptômes.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans un yaourt riche en bifidus, une compote ou de l'eau.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas en curatif puis 4 par jour.

- Le bourgeon d'**AMANDE** relance la thyroïde et réduit les adénomes thyroïdiens, le bourgeon de **BOULEAU** est un draineur général du foie, des reins et des rétentions d'eau, bien utile pour celles qui sont sujettes aux gonflements et à la prise de poids.

- *Gouttes BMG 1 D :* 20 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau 2 fois par jour, hors repas.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **MYRTE VERT** et de **CLOU DE GIROFLE** pour leurs propriétés stimulantes de la thyroïde
  - *À masser :* 4 ml = 80 gouttes de Myrte vert et 1 ml = 20 gouttes de clou de Girofle dans un flacon compte-gouttes de 30 ml, compléter avec de l'huile végétale de noisette. Appliquer 5 gouttes sur la glande thyroïde en faisant des extensions du cou en arrière pour stimuler la glande. À faire 2 fois par jour au long cours.
  - *À ingérer :* 4 gouttes dans une boulette de mie de pain, un carré de sucre, une cuillère à café de miel ou d'huile sous la langue 2 fois par jour, en fin de repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant la grossesse, l'allaitement et chez les asthmatiques.
- En cas de thyroïdite d'Hashimoto, auto-immune, c'est l'HE de **CISTE LADANIFÈRE** qu'on utilise car elle réduit l'hyperactivité immunitaire.
  - *À masser :* 2 gouttes pures sous chaque voûte plantaire matin et soir 3 semaines par mois, au long cours.

ALIMENTATION

- L'alimentation sera variée, équilibrée structurée sur 3 repas. Protéines animales et végétales, huiles d'olive et noix, fruits et légumes, féculents complets, 1 à 2 produits laitiers, herbes aromatiques et eau peu minéralisée sont présents à chaque repas.
- Les limitations sont toujours de rigueur concernant le sucre, les confiseries, biscuits, fritures et mauvaises graisses. En général, les quantités sont un peu inférieures à l'habitude.
- Une écoute particulière sur les sensations alimentaires de faim, rassasiement et satiété est importante étant donné le ralentissement du métabolisme. En effet, afin d'éviter une prise de poids conséquente, se fier aux besoins (et non aux envies) de son corps est un bon moyen de contrôle. En clair, ne vous forcez pas à manger si vous n'avez pas faim !

- Il sera intéressant d'insister sur les aliments sources de vitamine B2 et iode.
  - *B2 ou riboflavine :* levure de bière, foie, œuf bio, yaourt et produits laitiers, germes de blé, champignons crus, camembert 45 % MG.
  - *Iode :* algues, huile de foie de morue, sel marin, coquillages et crustacés, poisson de mer, épinard, cresson, oignon, navet, radis, légumes verts, carotte, fraise, ananas,

agrumes, kiwi et noix du Brésil pour leur richesse en iode.

- Axer également sur les aliments contenant naturellement de la tyrosine, acide aminé constituant les hormones thyroïdiennes T3 et T4 : parmesan, emmental, édam, gouda, bacon, foies animaux, dinde et graines de courge.
- Manger chaud le plus souvent et bien mastiquer. Les aliments qui réchauffent comme le piment, la cannelle, le poivre, le gingembre, le cumin et le clou de girofle sont à intégrer dans vos plats dès que possible. De même que les herbes aromatiques et condiments suivants : l'ail, l'oignon, l'échalote, la ciboulette la moutarde, le laurier, le thym et le romarin.
- Manger des légumineuses, surtout pois chiches, lentilles et haricots blancs et rouges, des huîtres, du bœuf, du porc, du foie de veau, du thon, des noix du Brésil, des champignons et des céréales comme le riz et l'avoine, riches en sélénium et en zinc, ils contribuent au bon fonctionnement de la thyroïde et aident le corps à mieux supporter le froid.
- Boire raisonnablement du café et du thé stimule également la thermogenèse (= production de chaleur). L'alcool ne réchauffe pas, contrairement aux idées reçues, le limiter à 1 verre de vin rouge par jour.
- Éviter en revanche de manger des choux (blanc, rouge, vert, chou-fleur, brocoli), des rutabagas et patates douces, des navets, de la moutarde, de

l’huile de colza, du tofu, du lait de soja, du manioc, du millet, des cacahuètes, des noix de pécan et de macadamia et des noisettes car ils empêchent la bonne absorption ou utilisation de l’iode. Pas de tisane de mélisse.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **L-TYROSINE** : cet acide aminé non essentiel est le précurseur des hormones thyroïdiennes T3 et T4.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 2 le matin à jeun au long cours.
  - ⚠ *Attention :* les personnes souffrant d’hypertension artérielle sont limitées à 500 mg/j.
  - ⚠ *Contre-indications :* en cas de phénylcétonurie, prise de L-dopa (Mucuna, Rhodiole) grossesse, allaitement, manie, psychose, traitement IMAO, arythmie.

JAMBES LOURDES

Sensation de lourdeurs en fin de journée, aspect en poteaux des mollets, vous voilà atteinte d'un retour veineux difficile, fréquent lors des épisodes de chaleur l'été, des stations debout prolongées ou d'une sédentarité. C'est malheureusement une déficience acquise qu'il conviendra de traiter régulièrement (4 fois par an minimum) et à vie pour mieux vivre ses douleurs et empêcher l'apparition de varices.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes du système circulatoire sont les feuilles de **VIGNE ROUGE**, **CHRYSANTHELLUM AMERICANUM**, **HAMAMÉLIS**, **NOISETIER**, les racines de **PETIT HOUX**, l'écorce de **MARRON D'INDE** grâce à leurs tanins qui tonifient le système veineux. En cure de 3 semaines par mois.
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu,

couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée avant 19 heures.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans 1 litre d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.
- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans un yaourt riche en bifidus, une compote ou de l'eau.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.
- *Bains de pieds :* 1 poignée de Vigne rouge et une de Romarin infusées dans une bassine d'eau chaude. Attendre que cela refroidisse et y plonger pieds et chevilles pendant 15 minutes.

- Les bourgeons de **VIGNE** et de **CHÂTAIGNIER** sont des toniques veineux et lymphatiques.
  - *Gouttes BMG :* 10 de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas, 3 semaines par mois.

- L'EPS ½ **VIGNE ROUGE** ½ **MÉLILOT** pour leurs vertus veinotoniques, stimulantes lymphatiques et antiœdèmes.
  - 1 cuillère à soupe dans un verre 3 fois par jour, hors des repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Vigne rouge 3 jours avant une intervention chirurgicale. Pas de Mélilot chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, 3 jours avant une intervention chirurgicale, maladie du foie

et traitement anticoagulant.

AROMATHÉRAPIE

- L'essence de **CITRON** : stimulante circulatoire.
  - *À ingérer :* 2 gouttes pures sous la langue chaque matin.
  - ⚠ *Contre indications :* en cas de prise de médicaments anticoagulants.
  - *À masser :* mélanger dans un flacon de 50 ml muni d'un compte-gouttes 1 ml = 30 gouttes de **ROMARIN À CAMPHRE**, 2 ml = 60 gouttes de **CITRON**, 1 ml = 30 gouttes de **CYPRÈS TOUJOURS VERT**, 1 ml = 30 gouttes de **MENTHE POIVRÉE**, 20 ml d'huile végétale de Calophylle et compléter avec l'huile végétale de Macadamia. Appliquer 10 gouttes du mélange sur la zone.
  - ⚠ *Contre-indications :* en cas d'antécédents de mastose, cancer du sein et fibrome hormono-dépendants, remplacer le Cyprès toujours vert par le Genévrier.
- L'HE de **LENTISQUE PISTACHIER** est un puissant microcirculatoire actif sur les capillaires qui claquent et laissent leurs fines traînées rouges ou violacées sur les jambes.
  - *À masser :* 5 ml de Lentisque pistachier dans un flacon compte-gouttes teinté de

15 ml, remplir avec de l'huile végétale de noyaux d'abricot. Appliquer quelques gouttes sur les zones, 2 fois par jour, jusqu'à disparition.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **RUTINE** : bioflavonoïde anti-inflammatoire, elle renforce la paroi des capillaires sanguins. Elle traite tous les symptômes liés à une insuffisance veineuse
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 le matin au petit-déjeuner et 1 au dîner pendant 1 mois.

LIBIDO

Stress, fatigue, quotidien et routine ont tôt fait de nous mettre la libido en berne. Ce désir et cet élan de vie pulsionnel sont pourtant essentiels à notre équilibre. Si cultiver le désir est une histoire de volonté, on peut aussi réveiller les sens grâce aux plantes pour n'en jouir que mieux…

PHYTOTHÉRAPIE

- La **MACA** est aussi appelée Ginseng péruvien. Formidable tonique physique et sexuel pour l'homme et la femme, elle régularise les hormones sans être phyto-hormonale. Elle stimule désir, envie et performances chez l'homme comme chez la femme. En cure de 3 semaines par mois.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café matin et midi dans un yaourt riche en bifidus, une compote ou de l'eau.
  - *Gélules dosées à 325 mg :* 2 le matin et 2 le midi au cours du repas.

- Le **SHATAVARI**, plante ayurvédique qui signifie en sanskrit « Femme aux mille maris », contient des stéroïdes qui expliqueraient son action tonique sur l'appareil génital féminin. Elle agit sur la régulation des cycles hormonaux, la sécheresse vaginale et renforce la libido.
    - *Gélules dosées à 415 mg :* 2 le matin et 2 le soir avant le repas.

- Le **GATTILIER**, appelé aussi Poivre des moines, car plutôt anaphrodisiaque pour les hommes, il est au contraire pour la femme rehausseur des ardeurs.
    - *Décoction :* 1 cuillère à café dans 25 cl d'eau froide, faire bouillir 5 minutes et infuser 10 minutes à couvert. Filtrer et boire dans l'après-midi.
    - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir au cours du repas.
    - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans de l'eau matin et soir.

- Le **TRIBULUS**, plante originaire d'Inde qui augmente la testostérone des messieurs, stimulant la libido et l'endurance sexuelle. Chez la femme, il réactive les fonctions ovariennes (baisse l'hormone folliculo-stimulante – FSH – et augmente l'œstradiol), diminue la frigidité et booste la libido.
    - *Gélules dosées à 450 mg standardisées à 40 % de saponines :* 1 au petit-déjeuner pendant 2 mois.

- Les feuilles de **BERCE** et **SARRIETTE** stimulent surtout la libido des messieurs. C'est la tisane du soir !
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe dans 25 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes et infuser 10 minutes à couvert. Filtrer et boire dans la soirée.
- L'**ASHWAGANDHA**, plante ayurvédique qui relance la libido masculine, assure un bon fonctionnement masculin, revitalise sans exciter l'organisme.
  - *Gélules dosées à 300 mg titrées à 2,5 % de withanolides :* 2 gélules au petit-déjeuner et 2 au dîner, en cure de 15 jours.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **GINGEMBRE**, **PALMAROSA**, **SAUGE SCLARÉE**, **PETIT GRAIN BIGARADE** et d'**YLANG-YLANG**.
  - *À masser :* 4 gouttes d'une des HE ou de la synergie à parts égales diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile de macadamia. À appliquer en massage le soir au coucher et le matin sur le bas-ventre et le bas du dos.
  - *À ingérer :* 1 goutte de Sauge sclarée + 1 goutte de Petit grain bigarade dans une boulette de mie de pain à avaler au cours du repas du 8e au 28e jour du cycle. L'HE

de Petit grain bigarade stabilise l'humeur, apaise les contrariétés liées au déséquilibre hormonal.

⚠ *Contre-indications :* ne pas les utiliser avant le 4e mois de la grossesse et pendant l'allaitement. Le Palmarosa est interdit pendant toute la grossesse.

ALIMENTATION

- Opter pour une alimentation équilibrée, variée, diversifiée, sous forme de repas légers.
- Apprendre à être gourmet plutôt que gourmand ! Limiter l'alcool et le tabac qui sont deux ennemis puissants de l'érection, Messieurs !
- Aromatiser les plats de gingembre, cannelle, sarriette, muscade, cardamome, accompagner les plats de salade de roquette.
- Tamiser les lumières et soigner l'ambiance pour planter un décor propice aux jeux de l'amour.

- Ranger la chambre, un lit avec du beau linge de lit, des lumières douces et chaudes, des rideaux et surtout pas de bazar, de bureau avec plein de papiers et dossiers qui font penser aux tracas du quotidien !
- Bougie, huile de massage, bain relaxant avec 2 gouttes d'huile essentielle de Gingembre dans le gel douche, sont autant d'agréments qui

faciliteront le réveil des sens.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **ARGININE** : acide aminé qui réduit l'impuissance, les dysfonctions érectiles et la frigidité, pour les hommes comme pour les femmes.
  - *Comprimés dosés à 1 gramme :* 1 avant les 3 repas.

MÉNOPAUSE

Les bouffées de chaleur sont liées à un déséquilibre hormonal, courant en période de préménopause et ménopause.

Petit rappel sur les hormones : la première partie du cycle, c'est-à-dire du 1er au 14e jour, ce sont les œstrogènes qui dominent, ils permettent l'ovulation ; du 14e au 28e jour, c'est la progestérone qui prend le relais et permet la nidification de l'œuf s'il y a eu fécondation.

En cas de problème hormonal, ce sont généralement les œstrogènes qui baissent en premier. Cependant, lorsqu'une habituation à un produit, une plante se fait, c'est souvent parce que c'est l'autre plan hormonal qui se dérégule.

PHYTOTHÉRAPIE

Il existe plusieurs types de plantes pour traiter les symptômes ressentis à la ménopause : bouffées de chaleur, congestion des seins, sautes d'humeur, troubles du sommeil, sécheresse de la peau et des muqueuses, rétention d'eau, déminéralisation.

⚠ *Attention :* les plantes qui suivent sont contre-indiquées aux femmes ayant des antécédents de cancer hormono-dépendants.

Les plantes à phyto-œstrogènes

- Les **ISOFLAVONES DE SOJA** et **TRÈFLE ROUGE** soulagent les bouffées de chaleur.

- La **SAUGE OFFICINALE** est en plus antisudorale, elle régule la transpiration excessive et aide au confort digestif après les repas.

- Le **CIMICIFUGA** ou **ACTÉE À GRAPPES NOIRES** équilibre le rapport entre œstrogènes et progestérone et augmente la sérotonine, ce qui a un effet bénéfique sur l'humeur, le sommeil et la régulation de la température corporelle.

- Le **SHATAVARI** est une plante ayurvédique (médecine indienne) qui signifie en sanskrit « Femme aux mille maris », c'est dire sa réputation ! Elle joue sur tous les troubles de la ménopause : bouffées de chaleur, humeur, sécheresse, libido.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner.

- Le **HOUBLON** bénéficie en plus d'une action antiandrogène utile en cas de pilosité excessive.

C’est également une plante calmante qui aide sur les troubles du sommeil.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir au cours des repas.
- *Décoction :* 1 cuillère à soupe de plante par tasse de 25 cl d’eau froide. Faire bouillir 2 minutes pour les feuilles, 5 minutes pour les racines, retirer du feu et laisser infuser à couvert 10 minutes. Boire 1 à 3 tasses par jour.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes 1 à 2 fois par jour dans un verre d’eau

⚠ *À noter* que l’on trouve des phyto-œstrogènes dans environ 70 plantes : lotier corniculé, kudzu, alfalfa, lin doré…

Les plantes à phyto-progestérone

- L’**ALCHÉMILLE**, l’**ACHILLÉE MILLEFEUILLE**, la **SALSEPAREILLE**, le **YAM** augmentent la production de progestérone quand celle-ci est insuffisante.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir au cours des repas.
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe de feuilles d’Alchémille ou d’Achillée millefeuille, 1 cuillère à café de racine de Salsepareille par tasse de 25 cl d’eau froide. Faire bouillir 2 minutes pour les feuilles, 5 minutes pour les racines, retirer du feu et

laisser infuser à couvert 10 minutes. Boire 1 à 3 tasses par jour.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes 2 fois par jour dans un verre d'eau.

⚠ *Contre-indications :* pas d'Alchémille en cas de gastrite, ulcère gastroduodénal et faire attention en cas de prise de contraceptifs oraux, à cause de ses effets mimant la progestérone.

- Le **GATTILIER** agit contre l'excès de prolactine et incite les ovaires à produire davantage de progestérone. C'est une plante géniale contre les tensions mammaires.

  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes 1 à 2 fois par jour dans un verre d'eau : le matin pour les troubles ressentis en journée, le soir pour ceux ressentis la nuit.
  - *Décoction :* 1 cuillère à café de fruits dans 25 cl d'eau froide à faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 à 3 tasses par jour.

- La **MACA** est une plante adaptogène qui aide l'organisme à s'adapter au stress et renforce le système immunitaire. Elle stimule la libido, combat la fatigue et atténue les désagréments de la ménopause : sécheresse cutanée et vaginale, déséquilibre émotionnel et baisse de la libido.

Cela grâce à sa teneur en tryptophane, alcaloïdes et son action sur les ovaires, les glandes surrénales et la thyroïde.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 3 au petit-déjeuner.

Poudre : 1 cuillère à café dans de l'eau, compote ou yaourt au petit-déjeuner.

- Les bourgeons de **MYRTILLE**, **POMMIER** et **FRAMBOISIER** augmentent la production de progestérone et diminuent les bouffées de chaleur.
  - *Gouttes macérat glycériné :* 10 de chaque dans un verre d'eau 3 fois par jour.

Pour aider sur des symptômes de façon non hormonale

- Le **POLLEN DE SEIGLE** qui atténue les bouffées de chaleur.
- La **PASSIFLORE** sera utile pour les troubles du sommeil.
- La **REINE-DES-PRÈS**, la **PILOSELLE**, le **BOULEAU** seront utiles contre la rétention d'eau.
- La **VIGNE ROUGE**, le **PETIT HOUX**, l'**HAMAMÉLIS** soulageront les jambes lourdes en favorisant un meilleur retour veineux.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **SAUGE SCLARÉE**, **PATCHOULI**, **NIAOULI**, **CYPRÈS TOUJOURS VERT**, **ANIS**, **FENOUIL** pour l'apport en œstrogènes et l'action contre les bouffées de chaleur, les sécheresses cutanée et vaginale.
  - *À masser :* appliquer en massage sur le bas-ventre à raison de 4 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile de macadamia. À faire le soir au coucher et le matin.
  - *À ingérer :* 1 goutte de Sauge sclarée + 1 goutte de Petit grain bigarade dans une boulette de mie de pain à avaler au cours du repas du 8e au 28e jour du cycle.
- L'essence de **PETIT GRAIN BIGARADE** et l'HE de **CAMOMILLE ROMAINE** stabilisent l'humeur, apaisent les contrariétés liées au déséquilibre hormonal.
  - *À respirer :* au flacon ou à appliquer pure dans le creux du poignet.
- L'HE de **CORIANDRE** pour son action progestérone-like et l'HE d'**HÉLICHRYSE ITALIENNE** pour son action microcirculatoire sont utiles en cas de congestion des seins (= mastose).
  - *À masser :* 20 gouttes de chaque dans un flacon compte-gouttes teinté de 10 ml, compléter avec de l'huile végétale de millepertuis. Masser les 2 fois par jour la semaine qui précède les règles (du 21e au 28e jour).

⚠ *Contre-indications :* toutes les HE citées sont interdites en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

- L'hydrolat de **MENTHE POIVRÉE** en cas d'urgence : rafraîchit et enraye les bouffées de chaleur.
  - ➔ *Spray :* 2 sprays sur le thorax, le cou et le visage.
  - ⚠ *Attention :* il s'agit d'hydrolat et non d'huile essentielle.

ALIMENTATION

- Les aliments à visée hormone-like sont à privilégier : anis vert, cumin, sauge, céréales complètes et surtout avoine, soja (lait, yaourt, tofu, 2 par jour maximum).
- Les indispensables fruits et légumes riches en calcium, silicium et B9 qui préservent les os de l'ostéoporose : choux, cresson, persil, cerfeuil, brocoli, oignon, fenouil, pissenlit, épinard, ananas, kiwi, pomme, poire, pêche, raisin, agrumes, figues.
- Les bonnes huiles – olive, colza, lin, germe de blé – et les bonnes graisses contenues dans les noix, noisettes, amandes.
- Lentilles, haricots secs, pain intégral, pâtes et riz complets comme sources de protéines et à faible index glycémique pour éviter les prises de poids.

- Germe de blé à saupoudrer et graines germées à mettre au menu, surtout alfalfa pour ses vertus reminéralisantes anti-ostéoporose et légèrement œstrogène-like.
- Afin d'éviter la rétention d'eau, saler au minimum et donner du goût grâce aux aromates.
- Axer sur la levure de bière et le germe de blé à saupoudrer sur les salades ou les laitages, le foie de veau chaque semaine, le brocoli, les asperges, les haricots verts, les pommes de terre, les céréales à grains entiers, les champignons, les viandes, les fruits de mer, le jaune d'œuf, le gruyère, les prunes et le thym en tisane ou herbes aromatiques pour leur richesse en chrome, qui limite les envies de sucre.
- Pour lutter contre la prise de poids, faire 3 repas par jour avec une collation si nécessaire dans l'après-midi. Tous les groupes d'aliments doivent être présents à chaque repas avec une modération à un seul produit laitier quotidien. En raison des résidus hormonaux qui pourraient s'y trouver et leur facteur inflammatoire et acidifiant, ils ne sont pas souhaitables pour se prémunir de l'ostéoporose et pas nécessaire à l'organisme non plus.
- Veiller à faire 3 repas par jour équilibrés de sorte à éviter les grignotages inopportuns.
- Dans l'idéal, respecter les principes de chrononutrition qui font manger de tout aux heures adéquates pour ne pas stocker inutilement.

Au petit-déjeuner : manger gras et protéiné,

sans sucres.

Concrètement du pain complet au levain ou aux céréales riche en fibres, du beurre et/ou de la purée d'amandes, pas de miel ni de confiture ; un morceau de fromage ou un œuf coque ou une tranche de jambon blanc ; un fruit frais mais pas de jus de fruit ni compote ; et une boisson chaude : café et thé léger, chicorée, tisanes de gingembre, thym, romarin, badiane idéales pour la tonicité qu'elles apportent dès le réveil, elles dynamisent sans exciter !

Un tel petit-déjeuner vous fait tenir jusqu'au déjeuner sans coup de barre à 10 heures.

Les céréales de petit-déjeuner en tout genre sont à proscrire à cause de leur fort index glycémique, qui augmente la force de stockage et ne libère pas l'énergie durablement dans la matinée. Les mueslis bio contenant des noisettes, des amandes et des noix sont acceptés.

Au déjeuner : manger protéiné, avec des glucides lents, toujours sans sucre.

Concrètement des crudités avec vinaigrette maison : huiles d'olive, de colza, de sésame, de lin, de noix, de chanvre, vinaigre balsamique ou de cidre, herbes aromatiques, +/- moutarde ; des féculents semi-complets (riz et pâtes), des pommes de terre avec la peau, du quinoa, des lentilles pour avoir du carburant jusqu'à 17 heures ; des légumes cuits à volonté, 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, lin, noix, colza, cameline ; une protéine animale : viande,

poisson ou œuf au choix : une tranche de pain complet et un bout de fromage pour finir.

À partir de 16 heures

C'est là que l'on fait rentrer le sucre car on a physiologiquement un pic d'insuline (hormone hypoglycémiante). De plus, cette collation permettra la synthèse ultérieure de tryptophane, l'acide aminé précurseur de sérotonine, le frein de notre journée impliqué dans notre bonne humeur et notre bien-être.

Concrètement : 1 fruit frais et +/- selon votre faim : 2 carrés de chocolat noir, des biscuits secs, une petite poignée d'oléagineux non salés : amandes, noix, noisettes ; 3 fruits secs : abricots ou figues préférentiellement à réhydrater dans du thé vert 1 minute pour améliorer leur digestibilité et bénéficier au mieux de leurs antioxydants. En effet, les fruits secs sont les meilleurs piégeurs des catéchines du thé, leurs molécules antioxydantes !

Instaurer une collation pour éviter d'arriver affamé à 19 heures à la maison et de vous jeter sur tout ce qui se mange facilement : chips, fromage, pain etc.

Au dîner : manger protéiné et riche en fibres, peu de féculents.

Concrètement : une petite portion de poisson ou des protéines végétales : quinoa, tofu ; un double accompagnement ⅓ féculents - ⅔ légumes, les féculents sont plutôt sans blé, plus digestes, donc éviter pain, pâtes, quiche, pizza, friand et préférer

riz, pomme de terre, lentilles, patate douce, fèves, pois cassés, millet, sarrasin ; 1 cuillère à soupe d'une bonne huile d'assaisonnement riche en oméga 3 : lin, noix, colza, cameline, chanvre ; 1 fruit ou une compote sans sucre ajouté ; et pour les gourmandes : 1 petit carré de chocolat noir 70 % de cacao est admis.

- Boire suffisamment d'eau dans la journée. Parfois on mange alors qu'on est déshydraté, c'est encore plus vrai pour les employés de bureaux surchauffés. Des petites gorgées tout au long de la journée.

• Et bouger ! Marcher plus de 30 minutes d'affilée, la première demi-heure d'activité ne brûle que le sucre, c'est passé 30 minutes, qu'on puise l'énergie dans les graisses ! Rendre la moindre activité physique ludique, faire son ménage en s'étirant, monter les marches en dépliant complètement la jambe (le genou ne doit pas rester fléchi avant de monter la marche suivante, ça tire dans les fessiers), porter vos courses avec les bras légèrement fléchis, ça vous fera les biceps et triceps, contracter les fessiers assise en voiture ou au bureau, marcher avec un port de tête droit, les épaules en arrière et d'un pas tonique avec les abdos contractés, vous avez déjà perdu une taille de ventre rien qu'en vous tenant ainsi. Soyez inventive et créative pour vous muscler à tout moment !

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Le **RESVÉRATROL** est un antioxydant que l'on trouve dans le vin rouge, qui expliquerait en partie le « french paradox », c'est-à-dire que malgré la consommation de viande rouge, frites, beurre et fromage, grâce au verre de vin rouge qui les accompagne, les Français sont moins touchés par les maladies cardio-vasculaires que le reste de la population mondiale.
  Le Resvératrol mime l'action des œstrogènes et soulage ainsi les bouffées de chaleur en plus d'apporter une puissante action antioxydante, utile pour prévenir le vieillissement cellulaire.
  - *Gélules dosées à 100 mg :* 1 le matin ou le soir.
  - ⚠ *Contre-indications :* cancer hormono-dépendant.

- La **VITAMINE D** : cette vitamine solaire est importante en prévention de l'ostéoporose et aide à mieux passer les baisses de moral qui accompagnent cette période de passage.
  - *Vitamine D liquide tirée de la lanoline (laine de mouton) dosée à 5 mcg :* 1 pression de 0,5 ml au petit-déjeuner.
  - *Vitamine D tirée des huiles de foie de poisson dosée à 10 mcg :* 1 capsule au petit-déjeuner pendant 4 mois.
  - *Vitamine D végétale tirée du lichen*

dosée à 20 mcg : 1 comprimé au petit-déjeuner pendant 3 mois, idéalement sur 6 mois d'octobre à mars.

MÉTAUX LOURDS

L’intoxication aux métaux lourds nous concerne pratiquement tous. On est exposés au cadmium par la pollution atmosphérique, au mercure par nos amalgames dentaires, à l’aluminium par les poissons gras que nous mangeons (saumon, espadon, requin, thon, maquereau, sardine) et les vaccins reçus. Ils se fixent dans nos cellules qui ont du mal à les en faire sortir. Les peintres, les coiffeurs et certains métiers spécifiques sont aussi exposés à cette nuisance. Les métaux lourds sont impliqués dans les maladies neurodégénératives telles qu’Alzheimer ou Parkinson, l’électrosensibilité, le syndrome de fatigue chronique et de nombreux troubles métaboliques, digestifs et de sommeil.

Les cures de détoxication s’étalent sur 3 à 6 mois. Les bilans les plus fiables sont le test Melisa et par photométrie oligoscan.

PHYTOTHÉRAPIE

Avant tout protocole de chélation des métaux lourds, il est bon d'assurer un terrain favorable de l'organisme pour les évacuer. J'entends par là que, naturellement, cette chélation a lieu grâce surtout au foie et aux intestins et un peu aux reins. Si vous êtes constipé, fragile du foie ou avez une problématique urinaire, faciliter la remise en circulation de ces métaux peut se révéler plus dangereux que bénéfique.

- Donc en premier lieu, faire une cure de 3 semaines à 1 mois de **CHARDON-MARIE** pour drainer le foie, associé à du **SÉLÉNIUM** et de l'**ACIDE ALPHA-LIPOÏQUE** est idéal (cette formule existe sur le marché). Puis s'occuper des intestins avec le trio ayurvédique **TRIPHALA** ou le **PSYLLIUM BLOND** qui régule le transit en douceur, sur une cure de 1 mois. En parallèle, faire une cure de tisane d'**ORTHOSIPHON** ou queue de **CERISE** ou **BARBE DE MAÏS**, 75 cl par jour pendant 1 mois.

  Enfin, sachez que pour une détoxication optimale il faut saturer en **ZINC** les cellules pour permettre le transport des métaux lourds vers la sortie par les métallothionéines tampons, sorte d'éboueurs de déchets toxiques.

- Les algues d'eau douce **CHLORELLA** et **KLAMATH** sont dotées de propriétés détoxiquantes des métaux lourds puissantes. Elles permettent de les faire sortir de la cellule et les remettre dans la circulation sanguine. Il faut ensuite qu'ils soient éliminés par voies rénale et intestinale. C'est là qu'interviennent les **LAMINAIRES**, le **PSYLLIUM**

BLOND, la **CORIANDRE** ou encore l'**AIL DES OURS** au choix.

- *Comprimés de Chlorella ou Klamath dosés à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir en fin de repas.
- *Gélules dosées à 250 mg de Laminaires :* 2 matin et soir en fin de repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes d'Ail des ours ou brou de Noix matin et soir en fin de repas.
- *Infusion :* 1 cuillère à café de Psyllium blond ou Ispaghul dans 20 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes et absorber le soir au coucher.

⚜ L'EPS d'**ARTICHAUT** pour ses vertus détoxiquantes du foie.

- 1 cuillère à café dans un verre d'eau 2 fois par jour entre les repas.
- ⚠ *Contre-indications :* pas d'Artichaut en cas de calculs biliaires, maladie hépatobiliaire, allergie aux Astéracées.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **CORIANDRE** et de **LIVÈCHE**.
  - *À ingérer :* 1 goutte de chaque dans 1 cuillère à café d'huile végétale ou une boulette de mie de pain en milieu de repas, midi et soir 5 jours sur 7 pendant 2 mois.

⚠ *Contre-indications :* ne pas les utiliser pendant toute la grossesse et l'allaitement et chez les enfants de moins de 10 ans.

ALIMENTATION

- Inviter le plus souvent le céleri, la coriandre, l'ail dans votre alimentation.
- Les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique.
- Les mers et océans sont pollués et les métaux lourds se concentrent dans la chair des poissons gras, plus ils sont hauts dans la chaîne alimentaire, plus il y en a ! Donc limiter à 1 fois par mois la consommation de saumon et 1 fois par mois le thon, éviter le requin et l'espadon, préférer les plus petits poissons dans la chaîne alimentaire : maquereaux, sardines, anchois.
- Pas de papier d'aluminium pour les papillotes, les restes alimentaires.
- Changer les casseroles et poêles dont le revêtement antiadhésif est abîmé.
- Le silicium soutient la détoxication de l'aluminium, on en trouve dans les eaux de boisson, les céréales complètes, la bière, la prêle et le lithotame.
- Éviter les eaux en bonbonne dans les bureaux, des métaux lourds sont utilisés dans le process de fabrication de leur plastique.

- Pour le reste, une alimentation variée, équilibrée, sans excès et provenant de zones « saines ».

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Le **ZINC** : fondamental pour le transport des métaux lourds. Commencer 15 jours avant la chélation et maintenir pendant tout le protocole soit minimum 3 à 6 mois.
  - *Comprimés dosés à 45 mg de bisglycinate de zinc :* 1 au petit-déjeuner pendant 3 mois.
  - *Mieux encore sous forme oxygénée avec 26 000 ppm d'oxygène O2, en gouttes dosées à 10 mg de chlorure de zinc :* 15 gouttes 3 fois par jour hors des repas dans de l'eau ou 45 gouttes dans 75 cl d'eau à boire dans la journée.
- L'**ACIDE ALPHA-LIPOÏQUE** capable de passer la barrière du cerveau, il piège les métaux lourds surtout plomb, cadmium et mercure et soutient la détoxication hépatique.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 au petit-déjeuner pendant 3 mois.
- La **L-CARNOSINE** est une association de 2 acides aminés : histidine et alanine. Elle protège des

dommages des radiations et chélate les métaux lourds.

- *Gélules dosées à 330 mg de Carnosine :* 1 par jour hors des repas.

- La **SILICE** aide à la détoxication de l'aluminium.
  - *Comprimés d'acide orthosilicique tiré des micro-algues diatomées dosés à 100 mg :* 1 à 2 par jour en début de repas.

MIGRAINE

La migraine ou céphalée, c'est ce mal de crâne qui arrive suite à une mauvaise digestion, des soucis et du stress, lors des règles, à cause de lunettes pas à notre vue… C'est douloureux, soulagé par le noir, le repos et la paix !

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes de **PARTENELLE**, **CALAMENT**, **VÉRONIQUE** et **VERVEINE OFFICINALE**, la fleur de **MATRICAIRE** sont antimigraineuses grâce à leurs propriétés digestives et calmantes du système nerveux.
  - *Décoction :* 3 cuillères à soupe dans 75 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau 3 fois par jour.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le soir, + 2 le midi et 2 l'après-midi si fortes migraines.

- Les bourgeons de **ROMARIN** et d'**AULNE** pour leur action circulatoire cérébrale et détoxifiante du foie.
    - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond, d'eau, 2 à 3 fois par jour, hors des repas.
- Les EPS de **GINKGO** et de **GRIFFONIA** pour leurs vertus vasodilatatrices cérébrales et antimigraineuses.
    - 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau 3 fois par jour hors des repas.
    - ⚠ *Contre-indications :* pas de Ginkgo en cas d'hémophilie, traitement anticoagulant, 3 jours avant une opération chirurgicale.
      Pas de Griffonia chez la femme enceinte, allaitante, les enfants, en cas de cancer et traitement antidépresseur.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **MENTHE POIVRÉE** si migraine nerveuse, de **LAVANDE FINE** si liée au stress, de **BASILIC À LINALOL** si d'origine digestive.
    - *À masser :* 2 gouttes de l'HE choisie diluée dans un peu d'huile végétale de noyaux d'abricots à masser sur les tempes, en faisant attention aux yeux !

ALIMENTATION

- Pour pallier les migraines digestives, surtout ne pas surcharger la digestion.
- C'est le foie notamment qui les génère, donc on soigne les matières grasses. Beaucoup d'oméga 3 qui ont fait leurs preuves dans le combat contre la migraine. Anti-inflammatoires et fluidifiants du sang, ils ont tout bon pour le cerveau. Huiles de lin, de cameline, de chanvre, de noix, de colza ; oléagineux : noix, noisettes, amandes ; mâche, pourpier, poissons gras.
- Manger dans le calme, en mastiquant bien.
- Consommer des protéines maigres : viandes et poissons blancs, éviter les œufs, la viande rouge, les poissons gras, les abats, la charcuterie le soir.
- Des féculents semi-complets, plus digestes que les complets.
- Des légumes crus et cuits, variés, colorés, de saison.
- Les herbes aromatiques sont évidemment présentes puisqu'elles aident à digérer et participent au maintien de l'équilibre acido-basique. Miser sur celles qui sont en plus antispasmodiques : aneth, menthe, marjolaine, estragon et basilic.
- Éviter les produits laitiers animaux, surtout le soir : lait, yaourt (plutôt yaourt au soja), fromage.
- Une compote ou un fruit pris en décalé dans la soirée.

- Le petit carré de chocolat noir est le bienvenu pour le magnésium apporté par le cacao.
- Boire du café, 1 à 2 tasses par jour maximum en routine mais en crise, jusqu'à 6 par jour ! Avis aux amateurs pour se lâcher sur le petit noir ! À préférer serré, il sera encore plus riche en caféine, les Italiens avec leur ristretto ont tout bon.
- Limiter voire bannir l'alcool, les sodas, les sucreries, les aliments raffinés : pain, pâtes, farine et riz blancs.
- Enfin et surtout, BOIRE ! La déshydratation est un facteur-clé du déclenchement d'une migraine, alors on s'hydrate.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Crayon de **MENTHOL** pur à appliquer sur les tempes.
- **MAGNÉSIUM MARIN B6** : pour l'équilibre du système nerveux chez les migraineux qui ont trop de soucis. La forme marine est plus assimilable que celle de synthèse. En général associée à de la vitamine B6 pour favoriser son assimilation et avec du lithotame riche en calcium.
  - *Ampoules :* 1 le soir au coucher pendant 3 semaines.
  - *Gélules dosées à 150 mg :* 2 au dîner

pendant 1 à 2 mois.

MINCEUR/BRÛLE-GRAISSES

Pour les 2 à 6 kg à perdre, surtout ceux installés sur le ventre, les hanches et les cuisses, voici la marche à suivre… Cela dit, le miracle n'est pas au bout de ces lignes, mais bel et bien au bout des efforts fournis pour certes, bien respecter les prises de produits naturels, mais aussi et surtout par le rééquilibrage alimentaire et l'activité physique.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine de **KONJAC**, les graines de **CAFÉ VERT** biologique (sinon gare aux pesticides) et l'écorce de **GARCINIA CAMBODGIA** : ces plantes contiennent des principes actifs, respectivement des glucomannanes, superfibres absorbantes des graisses et sucres ; l'acide chlorogénique qui empêche la transformation des sucres en triglycérides ; l'acide hydrocitrique qui maintient la satiété et s'oppose au stockage des graisses dans les tissus.

Ces plantes se présentent sous forme de gélules à prendre 30 minutes avant les repas.

- *Konjac :* 2 gélules dosées à 500 mg midi et soir avant les repas.
- *Café vert :* 1 gélule dosée à 500 mg matin et midi avant les repas.
- *Garcinia :* 2 gélules dosées à 250 mg midi et soir avant les repas.

- Les thalles de **LAMINAIRE** et **VARECH** : ces algues marines sont riches en iode qui relance la thyroïde et stimule le métabolisme, notamment l'action brûle-graisses. Elles sont riches en fibres et donc satiétogènes. Enfin elles apportent de nombreux minéraux qui « rassasient » des envies de sel.
- Les feuilles de **GYMNEMA SYLVESTRIS** et du **MÛRIER NOIR** sont hypoglycémiantes, elles baissent donc le niveau de sucre dans le sang et calment les envies de sucre.
- Les racines de **FENOUIL**, les queues de **CERISE** et les sommités de **REINE-DES-PRÈS** sont utiles pour leurs vertus diurétiques, elles éliminent l'eau et les rétentions dans les capitons.
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire avant 19 heures.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin et soir avant le repas. Le goût des algues est très fort, il se marie

bien dans des smoothies ou des jus verts.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans un litre d'eau peu minéralisée (Volvic, Évian…) à boire dans la journée.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 gélules 15 minutes avant chaque repas. En cas de fringales de sucre, ouvrir une gélule de Gymnema et en déposer le contenu pur sous la langue.

⚠ *Contre-indications :* pas de Laminaire ni de Varech pour les personnes souffrant d'hyperthyroïdie et celles souffrant d'hypothyroïdie traitée et équilibrée par les médicaments.

Pas de Reine-des-près en cas d'allergie aux dérivés salicylès.

Adapter les traitements antidiabète avec le Gymnema et le Mûrier.

- Les capteurs de graisses : **CHITOSAN** et **NOPAL** peuvent compléter l'arsenal minceur. Ils captent les graisses alimentaires et limitent leur assimilation. Utiles pour ceux et celles qui mangent des aliments salés ou sucrée riches en graisses comme les beignets, les viennoiseries, les biscuits, gâteaux, pâtisseries, chips, crackers, biscuits apéritifs, etc.

Ces produits sont à prendre sur du court terme, 15 jours par mois car ils ne font pas le tri entre les bonnes et les mauvaises graisses. Or l'organisme, même au régime, a besoin de corps gras. De plus,

pris sur le long terme (plus de 3 mois), ils modifient l'assimilation du calcium, magnésium, sélénium et des vitamines liposolubles A, D, E et K.

- ➔ *Gélules dosées à 750 mg de Chitosan :* 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- ➔ *Gélules dosées à 250 mg de Nopal :* 3 le midi et 3 le soir au cours du repas.
- ⚠ *Attention :* sous Nopal, adapter les doses de traitement antidiabète.

⚜ Les bourgeons de **TILLEUL** et de **FIGUIER** : ils drainent, stabilisent l'humeur, les compulsions alimentaires et aident à perdre du poids.

- ➔ *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.

⚜ L'EPS ⅓ **CARALLUMA** + ⅓ **GUARANA** + ⅓ **PILOSELLE** pour leurs vertus satiétogènes, drainantes et brûle-graisses.

- ➔ 2 cuillères à café du mélange dans un litre d'eau peu minéralisée à boire avant 15 heures pendant 2 semaines.
- ⚠ *Contre-indications :* chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas de troubles du rythme cardiaque, insomnie, hypertension, ulcère gastrique, hyperthyroïdie, allergie aux Sapindacées, glaucome, gros consommateurs de caféine, en cas de traitement avec des antidépresseurs de la classe des IMAO, les

traitements antihypertenseurs.

AROMATHÉRAPIE

- L'essence de **PAMPLEMOUSSE** et l'HE de **LAURIER NOBLE** coupent les fringales, apaisent le moral, donnent de la motivation et de la persévérance pour lutter contre les compulsions alimentaires, utiles si les envies alimentaires sont là pour compenser un vide affectif :
  - *À ingérer :* 1 goutte de Laurier + 2 de Pamplemousse sur un carré de sucre, une cuillère à café de miel ou d'huile ou une boulette de mie de pain, chaque fois qu'une fringale arrive. 6 fois par jour maximum.
  - *À respirer* au flacon ou en déposer 1 goutte dans creux du poignet.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser lors du premier trimestre de la grossesse et de l'allaitement. Faire un test dans le creux du coude avec l'HE de Laurier noble qui peut être allergisant.
- Extrait pur de **VANILLE**, HE de **CANNELLE DE CEYLAN**, essences de **CITRON** et d'**ORANGE DOUCE**.
  - *À respirer au flacon :* ces senteurs réconfortent et reconnectent à notre « enfant intérieur ». Avant de mettre la

main sur la tablette de chocolat, prendre le temps d'inhaler profondément l'odeur qui plaît le plus, yeux fermés, quelques secondes et décider ensuite si ce chocolat est nécessaire.

ALIMENTATION

- Veiller à faire 3 repas par jour équilibrés afin d'éviter les grignotages inopportuns.
- Ce qui suit n'est pas grammé car cela dépend de l'âge, du poids, de la taille et de l'activité de la personne. Pour cela, consulter un diététicien.
- Je veux insister avant sur un point qui est l'écoute du corps et des 3 sensations alimentaires : la FAIM, le RASSASIEMENT et la SATIÉTÉ. Si on les écoute en mangeant avec faim, en prenant son temps, mastiquant bien, on ressent progressivement le rassasiement s'installer, puis enfin un état de non-faim survenir, la satiété qui doit nous faire arrêter la prise alimentaire. Elles sont le garant de notre équilibre de poids.
- C'est en respectant cela que le rapport aux aliments restera sain et que le poids sera maintenu durablement. Tous les régimes marchent… sur le court terme, au prix de sacrifices, de frustrations et de yoyo interminables. Donc ne pas vous forcer à petit-déjeuner si vous n'avez pas faim, ni à

terminer votre assiette comme Maman vous l'a inculqué. Non, écoutez votre corps : j'ai faim, je mange, je n'ai pas faim, je ne mange pas, même si c'est l'heure, même si tous les collègues vont au self et me laissent seule, je m'écoute. Progressivement, de toute manière, vos sensations se recaleront sur un rythme de 3 repas par jour aux horaires sociaux convenus.

- En général, un cadre alimentaire reste important pour lutter contre la prise de poids. Faire 3 repas par jour avec une collation si nécessaire dans l'après-midi est quasi un idéal (si l'on a faim : 3 à 4 fois par jour – voir paragraphe précédent).
- Tous les groupes d'aliments doivent être présents à chaque repas avec une modération à un seul produit laitier quotidien. La règle antigrignotage est de rigueur.
- Dans l'idéal, respecter les principes de chrononutrition qui font manger de tout aux heures adéquates pour ne pas stocker inutilement.

Au petit-déjeuner : manger gras et protéiné, sans sucres.

Concrètement du pain complet au levain ou aux céréales riche en fibres, du beurre et/ou de la purée d'amandes, pas de miel ni de confiture ; 1 morceau de fromage ou 1 œuf coque ou 1 tranche de jambon blanc ; 1 fruit frais mais pas de jus de fruits ni de compote ; et une boisson chaude : café et thé légers, chicorée, tisanes de gingembre, thym, romarin, badiane, idéales pour la tonicité qu'elles apportent dès le réveil, elles

dynamisent sans exciter.
Un tel petit-déjeuner vous fait tenir jusqu'au déjeuner sans coup de barre à 10 heures.
Les céréales de petit-déjeuner en tout genre sont à proscrire à cause de leur fort index glycémique, qui augmente la force de stockage et ne libère pas l'énergie durablement dans la matinée. Les mueslis bio contenant des noisettes, des amandes et des noix sont acceptés.

Au déjeuner : manger protéiné avec des glucides à faible index glycémique.

Concrètement, des crudités avec vinaigrette maison : huile d'olive, vinaigre balsamique ou de cidre, herbes aromatiques, +/- moutarde ; des féculents semi-complets (riz et pâtes), des pommes de terre avec la peau, pour avoir du carburant jusqu'à 17 heures ; des légumes cuits à volonté, 1 à 2 cuillères à soupe d'huiles d'olive, lin, noix, colza, cameline ; 1 protéine animale : plutôt viande mais poisson ou œuf conviennent ; 1 tranche de pain complet et 1 bout de fromage pour finir.

À partir de 16 heures.

C'est là que l'on fait rentrer le sucre car on a physiologiquement un pic d'insuline (hormone hypoglycémiante). De plus, cette collation permettra la synthèse ultérieure de tryptophane, l'acide aminé précurseur de sérotonine, le frein de notre journée impliqué dans notre bonne humeur et notre bien-être.
Concrètement : 1 fruit frais et +/- selon votre

faim, 2 carrés de chocolat noir, des biscuits secs, une petite poignée d'oléagineux non salés (amandes, noix, noisettes), 3 fruits secs (abricots ou figues) préférentiellement à réhydrater dans du thé vert 1 minute pour améliorer leur digestibilité et bénéficier au mieux de leurs antioxydants. En effet, les fruits secs sont les meilleurs piégeurs des catéchines du thé, leurs molécules antioxydantes.

Instaurer une collation pour éviter d'arriver affamé à 19 heures à la maison et de vous jeter sur tout ce qui se mange facilement : chips, fromage, pain, etc.

Au dîner : manger protéiné et riche en fibres, peu de féculents.

Concrètement : 1 petite portion de protéine, plutôt du poisson blanc ou végétarien avec lentilles, quinoa, tofu ; 1 double accompagnement ⅓ féculents - ⅔ légumes, les féculents sont plutôt sans blé, plus digestes, donc éviter pain, pâtes, quiche, pizza, friand et préférer riz, pomme de terre, lentilles, patate douce, fèves, pois cassés, millet, sarrasin ; 1 cuillère à soupe d'une bonne huile riche en oméga 3 : lin, colza, noix, cameline, chanvre, en assaisonnement, ne pas la chauffer ; 1 compote sans sucre ajouté ; et pour les gourmandes : 1 petit carré de chocolat noir 70 % de cacao est admis.

- Axer sur la levure de bière et le germe de blé à saupoudrer sur les salades ou les laitages, le foie de veau chaque semaine, le brocoli, les asperges,

les haricots verts, les pommes de terre, les céréales à grains entiers, les champignons, les viandes, les fruits de mer, le jaune d'œuf, le gruyère, les prunes et le thym en tisane ou herbes aromatiques pour leur richesse en chrome, qui limite les envies de sucre.

- Miser sur des protéines maigres : les poissons gras et blancs, les huîtres, les viandes blanches sans la peau, les viandes rouges maigres : steak haché < 15 % MG, rosbif, pavé de bœuf, les aiguillettes de canard, le filet mignon de porc.
- Agrémenter vos mets d'herbes aromatiques : romarin, herbes de Provence, gingembre, curcuma et clou de girofle dans les eaux de cuisson en lieu et place du sel et des bouillons cubes. Limiter le sel, pourvoyeur de rétention d'eau présent dans les charcuteries, le pain, le fromage, le jambon blanc, les plats préparés du traiteur et produits industriels.
- Éviter le lait, les fromages et les produits laitiers, inflammatoires, se limiter à 1 laitage par jour de brebis ou de chèvre, bio de préférence ou au soja.
- Assaisonner avec des huiles d'olive, de lin, de noix, de cameline, manger des noix et de la mâche pour leur teneur en oméga 3 anti-inflammatoires.
- Boire suffisamment d'eau. Parfois on mange alors qu'on est déshydraté, c'est encore plus vrai pour les employés de bureaux surchauffés. L'eau est peu minéralisée, pas de partenaire minceur qui

tienne, que des eaux qui conviennent aux biberons des bébés : Volvic, Mont Roucous, Évian… elles ne fatiguent pas les reins et n'enlèvent pas le calcium de vos os car quasi sans sulfates, ce qui n'est pas le cas des autres eaux.

- Boire du thé vert sencha, du thé bleu-vert oolong, du thé noir pu-erh pour leur action détoxinante et dite « brûle graisses ». 75 cl par jour maximum pour ne pas fatiguer les reins.
- Pour boire utile et efficace, il est recommandé de boire tout au long de la journée, par petites gorgées, hors des repas, pour ne pas lier l'eau au sel, et avant 19 heures. Eh oui ! exit la théière d'un litre devant sa télé en mode cocooning, c'est le moyen le plus simple pour avoir des poches sous les yeux et de la cellulite !
- Néanmoins, il faut toujours écouter son corps et donc sa soif. S'il fait très chaud, qu'on a fait du sport, bien sûr qu'il faut s'hydrater. Si ce n'est pas le cas, c'est soit qu'on n'a pas assez bu dans la journée, soit qu'on a mangé trop salé. Eh oui ! le sel appelle l'eau et stocke l'eau. Vous l'aurez compris, on évite la salière au profit des aromates.

• Et bouger ! Marcher plus de 30 minutes d'affilée, la première demi-heure d'activité ne brûle que le sucre, c'est passé 30 minutes, qu'on puise l'énergie dans les graisses ! Rendre la moindre activité physique ludique, faire son ménage en s'étirant, monter les marches en dépliant complètement la jambe (le genou ne doit pas

rester fléchi avant de monter la marche suivante, ça tire dans les fessiers), porter vos courses avec les bras légèrement fléchis, ça vous fera les biceps et triceps, contracter les fessiers assise en voiture ou au bureau, marcher avec un port de tête droit, les épaules en arrière et d'un pas tonique avec les abdos contractés, vous avez déjà perdu une taille de ventre rien qu'en vous tenant ainsi, etc. Soyez inventive et créative pour vous muscler à tout moment.

- Aller au hammam et au sauna, se faire masser énergiquement avec un gant de crin.
- Bien dormir pour favoriser un bon métabolisme. C'est prouvé, les petits dormeurs sont plus gros que les grands dormeurs, alors on se couche tôt, les heures avant minuit comptent double du point de vue du métabolisme. Mieux vaut une amplitude de 22 heures-6 heures que 1 heure-9 heures.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Envies de salé et sucré

- Le **L-TRYPTOPHANE** : cet acide aminé essentiel régule l'appétit en général et se double d'un effet antistress. Il améliore la qualité de

l'endormissement et du sommeil. C'est un précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur qui agit dans le cerveau en fin d'après-midi pour freiner le rythme de la journée. On le prend donc toujours à 17 heures et au coucher et jamais le matin ! Comme tous les acides aminés il se prend en dehors des repas.

- *Comprimés dosés à 400 mg :* 1 à 17 heures et 1 au coucher.

- Les **CÉTONES DE FRAMBOISE** : elles augmentent le métabolisme de base et sont satiétogènes. Autrement dit, on brûle davantage d'énergie au repas et on a moins faim, au final on brûle plus de graisses aussi, surtout celles du périmètre abdominal.
  - *Gélules dosées à 100 mg :* 1 le midi et 1 le soir au cours du repas en cure de 45 jours.

Envies de sucré

- La **L-GLUTAMINE** : cet acide aminé restaure l'intégrité de la paroi intestinale qui fonctionne alors mieux et assimile mieux les nutriments issus de la digestion des aliments. Par ailleurs, elle régule les envies de sucre.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 1 le matin au réveil, 1 le soir au coucher et éventuellement dans la journée hors des

repas chaque fois qu'une envie de sucre arrive. Dose maximale : 3 grammes par jour = 6 gélules.

- Le **5-HTP** : cet acide aminé dérive du tryptophane. Il possède également des effets détente régulateurs de l'appétit mais portés plus précisément sur les sucres. Il se prend aux mêmes heures que le tryptophane et hors des repas.
  - *Comprimés dosés à 50 mg :* 1 à 17 heures et 1 au coucher.
  - ⚠ *Contre-indications :* personnes sous antidépresseurs chimiques, bêtabloquants, souffrants d'épilepsie, les femmes enceintes ou allaitantes.

- Le **CHROME** : cet oligo-élément participe au métabolisme des glucides, potentialise l'effet de l'insuline et régule de ce fait les envies de sucre.
  - *Comprimés :* 1 par jour à 16 heures, 20 jours par mois.

- La **L-TYROSINE** est un acide aminé précurseur de noradrénaline, un neurotransmetteur qui ordonne aux cellules de se débarrasser de leurs réserves de graisses. Elle permet ainsi de mobiliser davantage la masse grasse stockée lors d'un effort physique et sportif. Pour ceux qui ne font pas de sport mais ont des pulsions alimentaires dans la journée, la prise à jeun le matin de la L-tyrosine permet de limiter les compulsions alimentaires grâce au

signal de satiété qu'elle envoie au cerveau.

- *Gélules dosées à 500 mg :* 1 gélule 30 minutes avant le petit-déjeuner et 1 autre 30 minutes avant une séance de sport. En cure de 1 mois, à renouveler.
- ⚠ *Contre-indications :* personnes souffrant d'hypertension artérielle et de phénylcétonurie.

- Le **GABA** : spécifique contre l'addiction au chocolat.
  - *Comprimés dosés à 750 mg :* 1 vers 17 heures et 1 au coucher en cure de 1 à 3 mois.

MYCOSE / CANDIDOSE

Les mycoses sont des infestations par des champignons. On les traite avec des antifongiques ou antimycosiques, c'est la même chose. On porte naturellement en nous des champignons, la majeure partie sont du genre *Candida*, et se trouvent dans nos muqueuses et nos intestins. Or, quand ces champignons se développent en surnombre, c'est la mycose. Les ongles, la peau, le vagin et les intestins sont les zones les plus touchées.

La candidose à *Candida albicans* infesterait 70 % de la population, sans que tout le monde ne le sache. En cause, notre alimentation, notre mode de vie et les prises récurrentes d'antibiotiques et médicaments. Les symptômes sont variés et diffus, variant d'une personne à l'autre : fringales de sucre, fatigue, perte de poids.

PHYTOTHÉRAPIE

- La feuille d'**AIL DES OURS** et l'écorce de **LAPACHO** sont antifongiques et réduisent *Candida*

à son juste nombre, la racine de **RÉGLISSE** prévient les récidives, celle d'**ÉCHINACÉE** stimule les défenses immunitaires.

- *Décoction :* 1 cuillère à soupe de chaque dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée entre les repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes de chaque dans un verre d'eau, deux fois par jour hors des repas.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 1 de chaque midi et soir pendant le repas. Il existe des formules toutes prêtes sur le marché incluant ces plantes-là et aussi l'extrait de pépins de pamplemousse, l'HE d'arbre à thé, l'ail, qui limite ainsi le nombre de prise de gélules.
- *Poudre :* 1 cuillère à café du mélange de chaque dans un verre d'eau dans la journée hors des repas.

- Le brou de **NOIX** est aussi un bon antifongique et dépuratif des intestins.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau, 2 fois par jour hors des repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau dans la journée hors des repas.

- Les bourgeons de **MYRTILLE** et **NOYER** :

régulateurs de l'équilibre acido-basique, réparateurs de la muqueuse intestinale et normalisateurs de la flore intestinale, ils aident sur le terrain à enrayer la progression de *Candida*.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, hors repas, 3 fois par jour.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **PALMAROSA**, **ARBRE À THÉ** et **LITSÉE CITRONNÉE** : antifongiques, antibactériennes et bifidogènes, elles jouent sur le terrain et le symptôme.
  - *À ingérer :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 15 ml, diluer 3 ml = 90 gouttes de chaque, compléter avec de l'huile végétale de nigelle. Verser 3 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, avaler midi et soir au cours du repas pendant 3 semaines.
  - *À appliquer :* 2 gouttes du mélange sur les ongles ou la peau, 3 fois par jour pendant 2 mois.
  - ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser cette synergie lors du premier trimestre de la grossesse et de l'allaitement et chez les enfants de moins de 10 ans.

    L'HE de Palmarosa est interdite pendant

toute la grossesse.

ALIMENTATION

- Pour éliminer les mycoses, l'alimentation reste variée mais elle exclut fortement certains types de nutriments qui sont favorables à la prolifération des *Candida*.
  - Les glucides à fort index glycémique : pain, pâtes, pizza, purée en flocons, céréales de petit-déjeuner, les sucres : bonbon, gâteau, pâtisserie, confiture, miel, jus de fruits, soda.
  - Le lactose : lait de vache, brebis, chèvre et produits laitiers dérivés.
  - Les aliments riches en moisissures et levures : bière, vin, cidre, viandes et charcuteries fumées, poissons fumés, fromages affinés et bleus, fruits trop mûrs et fruits secs, melon, noix de coco, arachides, noix, choucroute, fines herbes séchées, les restes alimentaires, sauce soja, aliments fumés, produits laitiers fermentés, malt et dérivés, jus de fruits industriels, vinaigre sauf celui d'alcool, complément alimentaire de multivitamines, multiminéraux sauf si mention « sans levure ».
- Au contraire, les aliments antimoisissures sont

l'avocat, le brocoli, le poivron, le chou de Bruxelles, les choux vert et frisé, la cannelle, le clou de girofle, curry, origan, romarin, mélisse, sauge, thym, curcuma, citron frais, ail frais et oignon, huiles d'olive, de lin et de noix de coco non hydrogénée.

- Augmenter la part des aliments prébiotiques : ail, oignon, échalote, artichaut, poireau, salsifis, navet, topinambour, chicorée, asperge, seigle, soja, tomate, banane.
- Les aliments sécures sont les œufs bio, les légumineuses, viande, poisson frais non transformé, les céréales complètes : riz basmati, quinoa, millet, amarante.
- Éviter l'alcool, les médicaments anti-inflammatoires, la pilule et le stress dans la mesure du possible. Manger dans le calme, en mastiquant bien.
- Cette alimentation est à maintenir sur 3 mois. Elle peut être assez difficile à tenir au long cours. Une des améliorations souhaitables est au moins de la respecter au dîner. En effet, la nuit étant un temps de régénération pour l'organisme, si l'on a apporté des sucres au dîner, *Candida* s'en donnera à cœur joie de s'en nourrir pour croître davantage. Cette espèce est très intelligente et adaptable, ne pas lui laisser regagner du terrain !
- S'aider avec de l'EPP, des plantes et huiles essentielles apparaît nécessaire et fondamental dans ce trouble.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- L'**EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE** (EPP) : puissant antibactérien, antifongique, il est efficace sur plus de 500 souches de germes différents. Il lutte efficacement contre les infections, mycoses et candidoses à *Candida albicans* sans dommage pour la flore intestinale et sans effet secondaire. Il peut même être employé par la femme enceinte et l'enfant dès 1 an. Il ne cause pas d'interactions avec les médicaments comme le jus de pamplemousse. Choisir un véritable EPP dont le nom latin est *Citrus paradisii*, dosé à 1 200 mg.
  - *Candidoses intestinales :* 20 gouttes dans un verre d'eau ou de jus de fruits 100 % pur jus 3 fois par jour.
  - *Mycoses cutanées ou unguéales :* 1 goutte pure en application 3 fois par jour.
  - *Mycoses vaginales :* 5 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, imbiber un tampon hygiénique et l'insérer dans le vagin. À garder pendant 3 heures, 1 fois par jour pendant 1 semaine.
- La **GLUTAMINE** : pour restaurer la barrière intestinale et lutter contre la porosité de la muqueuse souvent en cause dans la prolifération intempestive de *Candida* dans le reste du corps.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 1 à jeun et

1 au coucher pendant 50 jours, ensuite faire le Symbiotique.

- **SYMBIOTIQUE** : **PROBIOTIQUE** : *Propionibacterium freudenreichii*, *Bifidobacterium bifidum*, *B. longum*, *B. plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *L. acidophilus* + **PRÉBIOTIQUE** : FOS, inuline.
  - *Gélules dosées à 5 milliards :* 1 le soir au coucher pendant 1 mois.

NAUSÉES

Les nausées sont généralement le signe d'un écœurement, d'un foie surchargé lié à la grossesse, à de la nervosité, un choc émotionnel, un air vicié, une gastro-entérite ou encore une migraine. Pas toujours suivies de vomissements, elles n'en demeurent pas moins désagréables.

PHYTOTHÉRAPIE

- L**e** rhizome de **GINGEMBRE,** les feuilles de **MÉLISSE**, de **MARJOLAINE,** la fleur de **CAMOMILLE MATRICAIRE** sont antinauséeuses.
  - *Décoction :* 2 cuillères à café dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire des petites gorgées tout au long de la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 20 gouttes dans un verre d'eau 3 fois par jour.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours des repas.

AROMATHÉRAPIE

L'Essence de **CITRON** et l'HE de **GINGEMBRE**.

- *À respirer* au flacon en inhalant profondément.
- *À masser* dans le creux du poignet et sur le plexus solaire : 1 goutte diluée dans un peu d'huile végétale de noyaux d'abricots.
- *À ingérer :* 1 goutte sur 1 sucre à laisser fondre sous la langue.
- *À diffuser* dans la pièce 15 minutes par heure à volonté dans la journée grâce à un diffuseur électrique ou dans un bol d'eau bouillante à raison de 1 goutte par mètre carré (20 gouttes dans un salon de 20 m^2).

⚠ *Contre-indications :* pas d'essence de Citron en cas de traitement anticoagulant.

Pas de Gingembre chez les enfants de moins de 3 ans et avant le 4^e mois de grossesse en ingestion.

ALIMENTATION

Manger léger afin de ne pas surcharger la digestion. Éviter les odeurs fortes d'aliments qui peuvent écœurer encore plus vite : cannelle, café, melon et les aliments chauds dont émanent des vapeurs. Faire des petits repas répartis dans la

journée, 3 à 6 selon activité physique et intellectuelle avec des aliments plutôt frais : crudités de fruits et légumes, laitages, jambon blanc, viandes blanche et rouge froides, salade de riz, de lentilles ou de pâtes.

- Manger les légumes qui drainent le foie : radis noir, artichaut, pissenlit, chicorée.
- Peu de matières grasses d'ajout, peu de fromage gras, viandes et poissons gras.
- Aromatiser avec des épices et herbes aromatiques antinauséeuses et antispasmodiques : basilic, estragon, aneth, menthe, gingembre, marjolaine, origan.
- Éviter aussi les aliments industriels et raffinés riches en graisses saturées et additifs divers qui peuvent entretenir les nausées.
- Boire de l'eau citronnée ou avec un morceau de gingembre frais râpé.

- Respirer profondément, prendre l'air, ouvrir les fenêtres, marcher, porter le regard au loin.
- Dîner dans le calme, en mastiquant bien.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **PROBIOTIQUE** : ce sont des bactéries naturellement présentes dans notre flore. Lors d'épisodes nauséeux, ils peuvent atténuer les

envies de vomir. + **PROBIOTIQUE** : *Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis*.

- *Gélules dosées à 5 milliards :* 1 le matin à jeun ou le soir au coucher pendant 1 mois.

NERVOSITÉ

Cet état permanent ou momentané d'excitation, d'inquiétude, d'irritabilité n'est ni agréable pour soi ni pour son entourage. Les gens ne sachant pas sur quel pied danser avec nos réactions souvent déplacées, trop agressives, trop pessimistes quand on est nerveux. Bref, si cette nervosité dure, il faut agir, avant qu'elle ne fasse fuir tous ceux qui nous côtoient et nous fasse sombrer dans la déprime.

PHYTOTHÉRAPIE

- La feuille de **BALLOTTE NOIRE**, **MÉLISSE** les plantes de **LOTIER CORNICULÉ**, **PASSIFLORE**, les sommités d'**AUBÉPINE,** sont calmantes du système nerveux central, elles aident au lâcher-prise, à faire que les choses « coulent » plus. Elles participent à un bon endormissement, car en luttant contre les ruminations mentales elles évitent de se repasser en boucle le film de la journée.
  - *Décoction :* 3 cuillères à soupe dans 75 cl d'eau froide, porter à ébullition,

laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses dans la journée et 1 dans la soirée.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, après-midi et au coucher.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir.

- Les bourgeons de **FIGUIER** et d'**AUBÉPINE :** antistress et calmants du système nerveux.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.

- L'EPS de ½ **RHODIOLE**, ½ **PASSIFLORE** pour ses vertus adaptogènes et calmantes.
  - 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau le matin et à 15 heures, hors des repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Rhodiole chez la femme enceinte, allaitante et en cas de bipolariré.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **LAVANDE FINE/VRAIE**, **PETIT GRAIN BIGARADE**, l'essence de **MANDARINE**.
  - *À respirer* au flacon en inhalant profondément, à faire à la demande dans la

journée.

- *À masser* dans le creux du poignet et sur le plexus solaire : 1 goutte diluée dans un peu d'huile végétale de noyaux d'abricots, à la demande selon intensité de la nervosité.
- *À ingérer :* 1 goutte dans 1 cuillère à café de miel de lavande à laisser fondre sous la langue, jusqu'à 6 fois par jour.
- *À diffuser* dans la pièce 15 minutes par heure à volonté dans la journée grâce à un diffuseur électrique ou dans un bol d'eau bouillante à raison de 1 goutte par mètre carré (20 gouttes dans un salon de 20 m^2).

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant le premier trimestre de la grossesse et l'allaitement.

ALIMENTATION

Pour être bien dans sa tête, il faut être bien dans son ventre ! C'est désormais prouvé que le stress et les émotions ressenties dans le cerveau perturbent la digestion (les fameuses maladies psychosomatiques), et inversement, les troubles digestifs perturbent la sphère mentale (maladie somatopsychique). En effet sur 10 communications intestin-cerveau, 8 émanent des intestins pour 2 seulement du cerveau !

- Donc manger léger afin de ne pas surcharger la digestion apparaît comme une évidence pour pallier un excès de nervosité.
- Tout commence par le contexte de la prise alimentaire : dans le calme, assis, posé tranquillement avec au moins 30 minutes de pause devant soi. Prendre le temps de mâcher, bien mastiquer les aliments pour les insaliver et défatiguer le travail de l'estomac, qui n'a toujours pas de dents !
- Faire des petits repas, à hauteur de sa faim, quitte à les fractionner sur la journée.
- Manger équilibré, varié, de qualité, coloré et de saison.
- Les bonnes protéines, 1 à 2 fois par jour : viandes, volailles, poissons, produits laitiers, légumineuses et noix riche en 5 HTP, précurseur de sérotonine, le neuromédiateur de la sérénité. Éviter les œufs, la viande rouge, les poissons gras, les abats, la charcuterie le soir.
- Des féculents semi-complets, plus digestes que les complets.
- Miser aussi sur les légumes-feuilles, champignons, pomme de terre, miel et produits fermentés (kéfir, miso, choucroute, yaourt maison, fromages affinés…) riches en GABA, un acide aminé qui tend à relaxer le corps
- Les fruits et légumes frais, de saison, crus et cuits, surtout crus pour avoir plus de vitamines et minéraux.
- Les herbes aromatiques sont évidemment

présentes puisqu'elles aident à digérer et participent au maintien de l'équilibre acido-basique. Les nerveux s'acidifient plus que les gens zen. Miser sur les plus antispasmodiques : aneth, coriandre, marjolaine, estragon et basilic.

- Éviter les produits laitiers animaux le soir : lait, yaourt (plutôt yaourt au soja), fromage, une compote ou un fruit pris en décalé dans la soirée.
- Consommer des fruits secs (figue et abricot à réhydrater dans du thé vert), du chocolat noir (2 à 5 carrés par jour), des légumes secs, du pain complet, des agrumes et des pommes pour leur richesse en magnésium, régulateur nerveux par excellence.
- Le petit carré de chocolat noir est le bienvenu pour le magnésium apporté par le cacao.
- Le miel contient du GABA, en ajouter 1 cuillère à café dans la tisane du soir, plutôt un miel de tilleul, oranger, mandarinier ou lavande.
- Boire de l'eau en petites gorgées tout au long de la journée pour diluer le cortisol, l'hormone du stress.
- Boire du thé vert pour sa théanine relaxante, avec du jasmin ou de la lavande pour encore plus de détente, vers 16 heures pour bénéficier des propriétés dans la soirée.
- Limiter voire bannir les excitants (alcool, café, sodas), les sucreries, les aliments raffinés (pain, pâtes, farine et riz blancs).

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Le **L-TRYPTOPHANE** est un acide aminé précurseur de sérotonine, un neurotransmetteur responsable de la sensation de bien-être, antistress et participant à une bonne qualité de sommeil.
  - *Comprimés dosés à 400 mg :* 1 à 17 heures.
  - ⚠ *Contre-indications :* en cas de traitements antidépresseurs chimiques, bêtabloquants, épilepsie, grossesse, allaitement.
- Le **GABA** : acide aminé pour détendre les nerveux hypertendus. Contre les boules dans la gorge et les nœuds au ventre, c'est un champion car il détend les muscles et relaxe corps et esprit. Effet ressenti dès l'heure qui suit la prise.
  - *Comprimés dosés à 250 mg :* 1 à 2 par prise dans la journée chaque fois que besoin. Dose maximale : 10 par jour. En routine pour les anxieux, 1 à 2 vers 18 heures en rentrant chez soi pour décompresser des tensions de la journée et 1 à 2 le soir 1 heure avant le coucher pour favoriser un bon endormissement.
- La **L-THÉANINE** est l'acide aminé bien-être issu du thé vert. Elle stimule la formation des ondes alpha dans le cerveau, impliquée dans la

relaxation et favorable à la synthèse du GABA. Elle s'associe bien au magnésium marin. Efficacité dans l'heure qui suit la prise.

- *Gélules dosées à 200 mg :* 1 à 3 par jour hors des repas, selon les besoins.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- Le **RESCUE** : composé de plusieurs fleurs de Bach, des élixirs floraux qui travaillent sur l'équilibre psychique et émotionnel, le Rescue saura rassurer en cas d'attaque de panique, de crise d'angoisse.
  - *Spray :* 2 sprays sous la langue à la demande.
  - *Gouttes :* 2 à 5 sous la langue à la demande.
  - *Granules :* 2 sous la langue à laisser fondre, à la demande.
- **VERVAIN** : élixir floral des stressés hypernerveux, hyperexcités, elle détend et apaise.
  - *Gouttes :* 2 sous la langue 3 fois par jour hors des repas.
  - *Granules :* 2 sous la langue 3 fois par jour hors des repas.

OSTÉOPOROSE

Cette diminution de la trame protéique des os est liée à la chute des œstrogènes à la ménopause. En effet, ces hormones jouaient un rôle protecteur sur la masse osseuse. La prévention de cette pathologie se fait très tôt, dès l'enfance, grâce à une bonne nutrition suffisante en calcium, phosphore et vitamine D, puis à l'adolescence avec les activités sportives et une bonne musculature. Il n'y a pas de fatalité non plus, juste des mesures à prendre et une surveillance en imagerie grâce aux ostéodensitométries.

PHYTOTHÉRAPIE

- La **PRÊLE DES CHAMPS**, le **BAMBOU** et l'**ORTIE PIQUANTE** sont les plantes majeures de la reminéralisation par leur richesse en silice colloïdale.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans de l'eau en début de repas, 1 fois par jour en préventif, 2 fois par jour si l'ostéoporose est déjà installée.
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe de feuilles

d'Ortie ou de Prêle dans 25 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour avant le repas.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau midi et soir avant le repas.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le soir en prévention, 6 par jour si ostéoporose avérée.
- ⚠ *Contre-indications :* pas de Prêle ni de Bambou en cas de fragilité rénale.

- La **DOLOMITE**, poudre de roche riche en calcium et magnésium, est une bonne source de minéraux pour pallier le déficit des os.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans de l'eau en début de repas, une fois par jour en préventif, 2 fois par jour si l'ostéoporose est déjà installée.
- Les bourgeons d'**AIRELLE** et de **SAPIN** : reminéralisants et anti-ostéoporose grâce à l'action favorable sur l'assimilation du calcium par les os.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.

ALIMENTATION

- Adopter une alimentation reminéralisante, anti-inflammatoire, œstrogène-like et équilibrée acide-base car l'acidité fait le lit de toutes les maladies de déminéralisation.

- Les aliments qui apportent à la fois du calcium, de bons acides gras et des composés mimant l'action de nos hormones sont notamment :

– Les amandes, les noix, le germe de blé, les graines de lin, le sésame et le gomasio pour remplacer le sel, voire mieux du gomasio de la mer avec des algues sèches.
– Le pain intégral, l'avoine, les pâtes et le riz semi-complets, les céréales complètes, les lentilles et haricots secs.
– Les sardines avec les arêtes, les fruits de mer, le saumon, le maquereau, le hareng, les algues.
– Les huiles d'olive, de colza, de sésame, de noix, de qualité biologique et première pression à froid.
– Les légumes crus ou cuits : tous les choux, brocoli, persil, cresson, cerfeuil, oignon, pissenlit et toutes les herbes aromatiques, à consommer sans modération.
– Les fruits : ananas, figue, kiwi, pomme, poire, pêche, raisin, citron, smoothie.
– Les produits laitiers (2 par jour suffisent) : yaourt de chèvre, brebis, soja enrichi en calcium, fromage à pâte dure au lait cru, produits fermentés : kéfir de lait, yaourt enrichi en bifidus.

- Éviter de consommer les aliments acidifiants, néfastes à l'équilibre acido-basique de

l'organisme. Cet équilibre acido-basique est le garant d'un bon fonctionnement enzymatique, donc d'une bonne assimilation des nutriments et préserve la minéralisation osseuse.

- Il conviendra de limiter l'alcool à 1 verre par jour, le café, les sodas, les produits laitiers au lait de vache entier, les produits industriels raffinés riches en sel, la viande rouge plus de 2 fois par semaine (300 grammes maximum par semaine), les aliments à fort index glycémique (beaucoup de sucre et peu de fibres, très énergétiques et facilement stockés) : biscuits, sucreries, nectars de fruits, confitures, céréales et farines blanches.
- Les eaux riches en calcium comme Courmayeur, Contrex, Hépar sont une fausse bonne idée. Même si elles contiennent bien ces minéraux, elles facilitent aussi l'excrétion urinaire du calcium du corps, annulant le bilan positif de leur apport minéral à cause de leur richesse en sulfate, acidifiant. Préférer donc des eaux peu minéralisées, celles dont il est indiqué qu'elles conviennent à la préparation des biberons pour bébés : Volvic, Évian, Mont-Roucous.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **SILICE**, sous forme d'acide orthosilicique, issue des algues diatomées est une forme encore

plus biodisponible que celle des végétaux et sans générer de déchets à éliminer par les reins.

- *Comprimés dosés à 20 mg :* 1 le matin au petit-déjeuner en prévention + 1 au dîner en curatif.

- La **VITAMINE D** pour son rôle dans la fixation du calcium sur les os.
  - *Vitamine D liquide tirée de la lanoline (laine de mouton) dosée à 5 mcg :* 1 pression de 0,5 ml au petit-déjeuner.
  - *Vitamine D tirée des huiles de foie de poisson dosée à 10 mcg :* 1 capsule au petit-déjeuner pendant 4 mois.
  - *Vitamine D végétale tirée du lichen dosée à 20 mcg :* 1 comprimé au petit-déjeuner pendant 3 mois, idéalement sur 6 mois d'octobre à mars.

- La **VITAMINE K2** : la ménaquinone est une vitamine K qui intervient comme la K1 dans la coagulation sanguine. La K2 participe aussi à la bonne assimilation et distribution du calcium dans l'organisme : davantage dans les os et les dents et moins au niveau artériel pour éviter les phénomènes de calcification des artères.
  - *Gélules dosées à 50 mcg :* 1 à jeun le matin en cure d'un mois, à renouveler régulièrement.

- Le **CALCIUM DE CORAIL** : comme son nom l'indique, c'est du calcium, sous une forme bien assimilée par l'organisme, le carbonate de

calcium.

- *Gélules dosées à 500 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner en cure de 1 mois, à renouveler.

- Des synergies à base de **CALCIUM MARIN**, **CALCIUM DE CORAIL**, **MAGNÉSIUM**, **VITAMINES K2** et **D3** existent dans le commerce pour diminuer le risque de fracture.

OTITE

Cette inflammation de l'oreille est très douloureuse. Elle touche plus souvent les enfants que les adultes. Pour les premiers, ne pas hésiter à consulter pour vérifier la nature de l'otite. En général une légère fièvre accompagne l'otite, qui est dite otite moyenne dans la plupart des cas, ni externe, ni interne, et se résout spontanément en quelques jours.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les gouttes auriculaires de **PROPOLIS** sont très anti-infectieuses et permettent d'enrayer infection et inflammation efficacement.
  - *Gouttes :* 3 dans l'oreille 3 fois par jour pendant 5 jours.
  - *Les bougies d'oreilles* sont aussi un bon remède. Grâce à l'effet « cheminée » de la bougie, elles dissolvent les bouchons séreux au fond de l'oreille pour ensuite mieux les évacuer.
- Les bourgeons de **ROSIER** et de **CASSIS** :

stimulants de l'immunité ORL et anti-inflammatoires.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.

- L'EPS de ⅓ **Sureau** ⅓ **Cassis** ⅓ **Échinacée** pour ses vertus anti-inflammatoires, antibactériennes, antivirales et immunostimulantes. Valable chez l'enfant et l'adulte.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau le soir après le repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas de maladie auto-immune si prise au long cours, maladie systémique progressive, allergie aux Astéracées.
    Pas de Cassis en cas de maladie cardiaque, rénale et traitement diurétique de synthèse.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE d'**Eucalyptus citronné :** anti-infectieuse ORL et anti-inflammatoire.
  - *À masser :* 2 gouttes diluées dans 1 cuillère à café d'huile de Millepertuis. Imbiber un Coton-Tige, l'insérer délicatement dans l'oreille, et masser le conduit auditif externe, derrière l'oreille, 3 fois par jour. Ce remède convient

également aux bébés dès 3 mois, à répéter 3 fois par jour pendant une petite semaine.

ALIMENTATION

- L'assiette anti-otite met à l'honneur tout ce qui favorise le soutien aux défenses immunitaires.
- Privilégier les aliments qui apportent du soufre, du zinc, du fer, du cuivre, des vitamines A, B6, C, D, E qui stimulent l'immunité et sont anti-infectieux.
- Les noix, le germe de blé, les noisettes, la levure de bière, les amandes, les cacahuètes, le gingembre, la muscade, les graines germées.
- Le pain intégral, l'avoine, les pâtes et le riz semi-complets, les céréales complètes, les lentilles et haricots secs, le quinoa.
- Les crustacés et coquillages, les huîtres, les moules, les fruits de mer.
- Le foie, le boudin noir, les œufs en gardant le jaune cru : œufs coque ou au plat, les escargots, les anguilles, les sardines, la volaille.
- Les huiles de foie de morue, d'olive, de colza, de noix, en qualité biologique et première pression à froid.
- Les légumes crus ou cuits : asperge, poireau, pomme de terre avec la peau, persil, ail, oignon, échalote, champignons surtout shitakés, pleurotes, champignons de Paris, tous les choux, poivron,

oseille, brocoli, persil, cresson et toutes les herbes aromatiques, à consommer sans modération.

- Les Alliacées : l'ail, l'oignon, le poireau, la ciboulette, riches en soufre, ils ont une action détoxifiante et antimicrobienne qui participe à une bonne santé intestinale.
- La gousse d'ail se coupe en deux, on en retire le germe et on l'écrase du plat du couteau pour en retirer tous les bienfaits, avant de la couper en petits morceaux.
- Les herbes aromatiques de thym, origan et serpolet sont de super-antiviraux et antibiotiques naturels, ils préviennent l'apparition du rhume, de la grippe, de la bronchite ou encore des sinusites.
- Dans les sauces, vinaigrettes, sur les féculents et le poisson, on ajoute une petite cuillère à café quotidienne de curcuma. Cette épice jaune dorée est un merveilleux anti-inflammatoire et antioxydant.
- Pour relever les plats, booster les défenses, tonifier l'organisme, c'est le gingembre qu'il convient d'apporter par petites pincées de poudre ou en râper de fines lamelles du rhizome frais, facilement trouvable sur nos étals de marché avec sa forme biscornue.
- Les fruits : prune, cassis, kiwi, fraise, papaye, framboise, agrumes, goyave.
- Les produits laitiers (1 à 2 par jour suffisent) : yaourt de chèvre, brebis, camembert au lait cru, produits fermentés : kéfir de lait, yaourt enrichi en bifidus.

- Sucrer à la cannelle ou au miel de sapin, d'eucalyptus, de lavande ou de thym. Consommer une petite cuillère à café de miel de Manuka 1 à 2 fois par jour, pure dans la bouche, véritable trésor antibactérien.
- Boire des eaux peu minéralisées type Volvic, Évian, Mont-Roucous du thé vert.
- Éviter de consommer les aliments qui acidifient, entretiennent les inflammations et favorisent la prolifération bactérienne.
- Il conviendra de limiter l'alcool à 1 verre par jour, le tabac, le café, les sodas, le lait de vache, le sucre et sucreries, les produits industriels raffinés riches en sel, la viande rouge 2 fois par semaine (300 grammes maximum par semaine), les aliments à fort index glycémique (beaucoup de sucre et peu de fibres, très énergétiques et facilement stockés) : biscuits, sucreries, nectars de fruits, confitures, céréales et farines blanches.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **Extrait de Pépins de Pamplemousse** (EPP) : puissant antibactérien, antifongique, il est efficace sur plus de 500 souches de germes différents. Il lutte efficacement contre les infections, mycoses et candidoses à *Candida albicans* sans dommage pour la flore intestinale et sans effet secondaire. Il

peut même être employé par la femme enceinte et l'enfant dès 1 an. Il ne cause pas d'interactions avec les médicaments comme le jus de pamplemousse. Choisir un véritable EPP dont le nom latin est *Citrus paradisii*, dosé à 1 200 mg.

- *Gouttes :* 20 gouttes dans un verre d'eau ou de jus de fruits 100 % pur jus 3 fois par jour.

PROSTATE / ANDROPAUSE

La prostate est cette petite glande présente uniquement chez les hommes et qui produit le liquide séminal, dans lequel baignent les spermatozoïdes. À la cinquantaine, elle peut grossir, c'est l'adénome de la prostate et, avec lui, un cortège variable de troubles : réveils nocturnes pour uriner, parfois juste quelques gouttes et il arrive que 20 minutes soient nécessaires pour vider la vessie, sensation de pesanteur, impériosité à la miction.

Le maintien d'une sexualité et d'une bonne élimination urinaire est un bon moyen de prévention. Le but est d'éviter l'opération chirurgicale qui peut sauver en cas de cancer de la prostate, mais aussi, parfois, léser définitivement, avec à la clé incontinence urinaire et érection impossible.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine d'**ORTIE PIQUANTE**, les sommités d'**ÉPILOBE À PETITES FLEURS**, les graines de

SABAL et de **COURGE**, et la racine de **PRUNIER D'AFRIQUE**, empêchent la fixation de la testostérone sur le tissu prostatique et en réduisent ainsi la taille.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe du mélange dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire les 2 tasses dans la journée, plutôt avant les repas, en cure de 3 semaines par mois.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin, en cure de 3 semaines par mois.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau le matin et 30 le soir, en cure de 3 semaines par mois.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner, en cure de 3 semaines par mois.

Les bourgeons du **SÉQUOIA** luttent contre l'adénome prostatique.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas, en cure de 3 semaines par mois.

L'EPS de racine d'**ORTIE PIQUANTE** inhibe la croissance et lutte contre l'adénome prostatique.

- 1 cuillère à café diluée dans un grand verre d'eau le matin et 1 le soir, hors des repas, en cure de 3 semaines par mois.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **CYPRÈS TOUJOURS VERT**, de **PIN SYLVESTRE** et de **SANTAL** sont de très bonnes décongestionnantes de la prostate.
    - *À masser :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 30 ml, mélanger 5 ml = 150 gouttes de Cyprès toujours vert, 4 ml = 120 gouttes de Pin sylvestre et 1 ml = 30 gouttes de Santal, compléter avec de l'huile végétale de Calendula. Masser avec une quinzaine de gouttes de ce mélange le bas du ventre et du dos, tous les soirs, pendant 3 semaines. À faire à partir de 45 ans, tous les trimestres, voire plus si besoin.

ALIMENTATION

- Supprimer les aliments acides et acidifiants, et contenant des résidus phyto-hormonaux : viande rouge, charcuterie, viandes blanches, volailles et laitages non biologiques.
- Consommer des bonnes huiles, notamment celles de pépins de courge, de graines de lin et d'olive.
- Tous les soirs, en guise d'apéro, grignoter des graines de courge, anti-adénome prostatique. Les

associer aux bonnes graisses anti-inflammatoires contenues dans les noix, noisettes, amandes, noix du Brésil, noix de cajou.

- Manger des viandes maigres et tous les poissons et crustacés.
- Boire du jus de grenade chaque matin et manger les grains quand c'est la saison.
- Chaque semaine, manger des tomates cuites avec de l'huile d'olive car le lycopène qu'elles contiennent s'assimile mieux cuit et avec un corps gras. Les produits à base de concentré, de coulis et de purée de tomates, en sont encore plus riches.
- Inviter au menu les aliments riches en quercétine qui lutte contre les troubles chroniques de la prostate : ail, oignons rouge et jaune, brocoli, pomme, thé noir, jus de raisin.
- Tous les aliments riches en polyphénols, ces antioxydants qui préviennent la cancérisation des tissus, sont à apporter majoritairement à l'alimentation :
  - Chou de Bruxelles, chou-fleur, brocoli, cresson, navet, ail, oignon, tomate, tofu, « lait » de soja, pois chiche.
  - Framboise, mûre, fraise, canneberge, grenade, goji, cassis, kiwi, agrumes, pomme, poire, pêche.
  - Noix, noisette, amande, cacahuète, cannelle, chocolat noir, cacao.
  - Thés verts sencha, matcha, yunnan infusés 10 minutes, jus de raisin, vin rouge.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Les **LIGNANES**, tirées des graines de lin, soutiennent la prostate et le fonctionnement urinaire de l'homme. Bon partenaire préventif et curatif.
  - *Gélules dosées à 300 mg, titrées à 5 % de Lignanes :* 2 par jour au dîner. En cure de 1 mois, 4 fois par an, dès 45 ans.
- Le **LYCOPÈNE**, pigment rouge de la tomate, a une action protectrice contre le cancer de la prostate.
  - *Comprimés dosés à 25 mg :* 1 par jour au cours d'un repas contenant des matières grasses. En cure de 1 mois, 4 fois par an, dès 45 ans.
- La **QUERCÉTINE**, flavonoïde antioxydant qui diminue les symptômes des douleurs prostatiques chroniques.
  - *Comprimés dosés à 700 mg :* 1 par jour au cours d'un repas. En cure de 1 mois, 4 fois par an, dès 45 ans.

Une seule boîte des 3 produits ci-dessus peut constituer un traitement préventif annuel.

PSORIASIS

Le psoriasis est une maladie inflammatoire de la peau qui se régénère trop vite et desquame. Elle touche en général les genoux, les coudes et le cuir chevelu en premier mais peut aussi s'étendre à tout le corps. Le psoriasis démange beaucoup. Il est fortement lié à une composante nerveuse de la personne qui en est atteinte. Il évolue par phases de poussées et de rémissions.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les racines de **PATIENCE**, **SALSEPAREILLE**, **SAPONAIRE** et **PISSENLIT** sont des plantes dépuratives majeures pour tous les problèmes de peau. Elles nettoient en douceur le terrain interne pour qu'en surface la peau redevienne nette.
- La plante de **PASSIFLORE** sera avantageusement ajoutée en cas de nervosité et d'irritabilité liées aux démangeaisons qui ne font qu'entretenir le terrain nerveux de cette pathologie.
    - *Décoction :* 2 cuillères à soupe du mélange dans 50 cl d'eau froide, porter à

ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire les 2 tasses dans la journée, plutôt avant le repas, en cure de 3 semaines par mois.

- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin 3 semaines par mois.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir 3 semaines par mois.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner 3 semaines par mois.

- Les bourgeons de **NOYER** et d'**ORME** : efficaces sur tous problèmes de peaux notamment grâce à l'action sur les streptocoques et staphylocoques qui peuvent surinfecter l'eczéma et en seraient la cause.
  - *Gouttes BMG :* 10 gouttes de Noyer tous les matins et 10 gouttes d'Orme tous les soirs, sous la langue ou dans un fond d'eau et hors des repas.

- L'EPS de ⅓ **BARDANE** + ⅓ **ARTICHAUT** + ⅓ **CASSIS** pour leurs vertus anti-inflammatoires, anti-infectieuses cutanées, détoxifiantes et en soutien immunitaire.
  - 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin, midi et soir, hors des repas. En cure de 3 semaines par mois.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Bardane chez la femme enceinte ou allaitante,

l'enfant, le diabétique, en cas d'allergie aux Astéracées, de traitements diurétiques, anticoagulants et antidiabète.
Pas d'Artichaut en cas de calculs biliaires et maladie hépatobiliaire.
Pas de Cassis en cas de maladie cardiaque et rénale ou traitement diurétique de synthèse.

- Pour les soins externes locaux, les meilleures solutions sont les macérats huileux de **CALENDULA** et de **MILLEPERTUIS** ou la crème à la **PROPOLIS** à 10 % qui apaisent et cicatrisent les plaques de psoriasis et aident à rétablir l'équilibre de la peau.
- Les shampoings à base de **SELS DE LA MER MORTE** et les lotions à la **SÈVE DE BOULEAU** apaiseront le cuir chevelu.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **ROMARIN À VERBÉNONE** pour atténuer la douleur, la desquamation de la peau et améliorer la circulation sanguine.
  - *À masser :* 3 gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale de calendula (= Souci). Appliquer en massage sur les zones concernées.
- L**e TÉGAROME** du laboratoire Valnet, prêt à

l'emploi, offre une synergie d'actifs intéressants comme antiseptiques, apaisants et cicatrisants.

- *À appliquer :* quelques gouttes sur la zone concernée, au moins matin et soir et plus à la demande en journée quand le psoriasis se manifeste avec ampleur.

ALIMENTATION

- Éviter les aliments à la fois gras et sucrés qui surchargent le foie.
- Limiter voire bannir les crèmes-dessert au lait entier, fromages à pâte dure, la pâte à tartiner, gâteaux et biscuits industriels, les chips et biscuits apéritifs, les sodas, les viandes grasses (entrecôte, et côte de bœuf, côte de porc, cuisse de poulet avec la peau, mouton, agneau).
- Miser plutôt sur les fruits et légumes colorés pour leur apport en antioxydants bénéfiques au teint : carotte, poivron, patate douce, abricot, pêche jaune, brugnon, prune, tomate, kiwi…
- Les acides gras insaturés de type oméga 3 à apporter via la consommation d'amandes, noix, noisettes, huiles de colza, de lin, de noix, de nigelle, de cameline et de chanvre.
- Les fruits de mer, les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng, anchois) et blancs (colin, cabillaud, daurade, bar, rouget, sole…), la viande maigre, les œufs, les céréales complètes

pour leur richesse en zinc.

- La levure de bière à saupoudrer sur les aliments pour sa richesse en vitamines B2, B5 et en zinc.
- Les aliments riches en soufre : fruits de mer, ail, oignon, choux, brocoli, poireau, cresson, noix, noisette, jaune d'œuf.
- Tout ce qui a effet prébiotique prend soin de nos intestins et donc de la peau. Alors miser sur l'entretien d'un bon microbiote intestinal grâce aux salsifis, topinambour, poireau, échalote, tomate, oseille, chicorée, pissenlit, artichaut, asperge et banane.
- Consommer des fruits secs (figue et abricot à réhydrater dans du thé vert), du chocolat noir (2 à 5 carrés par jour), des légumes secs, du pain complet, des agrumes et des pommes pour leur richesse en magnésium, régulateur nerveux par excellence.

- Aller au sauna favorisera la sudation, ce qui éliminera les toxines sous-cutanées.
- Utiliser l'argile verte en masque et gommage pour assainir à moindres frais la peau le plus naturellement. Nettoyer la peau matin et soir avec des produits doux, décaper la peau n'aide pas !

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Le **MSM** : concentré de soufre, il renforce le terrain et draine très efficacement les tissus. Il permet à l'organisme d'augmenter sa résistance et de favoriser une influence apaisante.
    - *Gélules dosées à 400 mg de MSM :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner en cure de 3 mois.

- L'**HUILE DE NIGELLE** : anti-inflammatoire, anti-infectieuse, cicatrisante et régénérante cutanée.
    - *Capsules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner. Les repas doivent contenir des matières grasses pour qu'elle soit mieux assimilée. Cure de 1 à 3 mois.

- Le **ZINC** est le grand ami des peaux à problèmes par son action anti-infectieuse et cicatrisante.
    - *Comprimés de bisglycinate de zinc dosés à 30 mg :* 1 au dîner pendant 3 mois, associé à de la vitamine B6 et du manganèse idéalement.

- L'**HUILE D'ONAGRE** en capsules, riches en oméga 6 à longue chaîne bénéfiques à la beauté de la peau.
    - *Capsules :* 2 au petit-déjeuner du 14^{e} au 28^{e} jour du cycle pendant 3 mois.

- L'**HUILE D'ARGOUSIER** en capsules, riches en oméga 7 sera préconisée en cas de peau très sèche et déshydratée.
    - *Capsules :* 2 à 4 par jour au cours des repas pendant 1 mois minimum.

- Un **SYMBIOTIQUE** car la bonne santé de l'intestin se reflète sur la beauté de notre peau, donc pour améliorer l'extérieur, traiter l'intérieur est primordial ! **PROBIOTIQUE** : *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus rhamnosus*, *L. acidophilus* + **PRÉBIOTIQUE** : fructo-oligo-saccharide (FOS).
  - *Gélules dosées au moins à 7 milliards :* 2 le soir au coucher en cure de 1 mois.

- Les **OMÉGA 3 DE POISSON** : ils aident à huiler nos neurones pour que les connexions se fassent au mieux et à mieux gérer le stress et stabiliser l'humeur. Ils s'assimilent mieux la nuit donc on prend toute la dose le soir. Les oméga 3 intéressants s'appellent en version abrégée EPA et DHA et sont tirés des huiles de foie de poisson des mers froides. Exiger des produits dont la teneur en EPA et DHA est inscrite et pas uniquement celle en huile de poisson. Exiger aussi une qualité de filtration qui garantisse que les métaux lourds et dioxines ne soient plus là.
  - *Gélules dosées à 200 mg au total d'EPA et DHA minimum :* 2 au dîner en cure de 3 mois.

- Le **MAGNÉSIUM MARIN B6** : la forme marine est plus assimilable que celle de synthèse. En général associée à de la vitamine B6 pour favoriser son assimilation et avec du Lithotame riche en calcium. Cette supplémentation accroît la résistance au stress et à la fatigue. Elle atténue les résurgences de psoriasis à la moindre contrariété.

- *Ampoules :* 1 le soir au coucher pendant 3 semaines.
- *Gélules dosées à 150 mg :* 2 au dîner pendant 1 à 2 mois.

RÈGLES DOULOUREUSES / IRRÉGULIÈRES

Les règles, c'est cet écoulement de sang mensuel chez les femmes en âge de procréer qui indique justement l'absence de grossesse.

Les cycles durent normalement 28 jours. La première partie de cycle à dominance d'œstrogènes est marquée par J1 (le premier jour des règles) et terminée par J14 (l'ovulation). La deuxième partie de cycle à dominance de progestérone commence à J14 et finit à J28, veille des prochaines règles.

Certaines femmes souffrent de syndrome prémenstruel avec des cycles irréguliers, des douleurs diffuses et fortes du bas-ventre et du dos, des éruptions de boutons, des crises de fringales, des sautes d'humeur, des tensions dans les seins ou encore des migraines. C'est lié au déséquilibre hormonal, trop d'hormones pas au bon moment et c'est toute la sphère gynéco-émotionnelle qui souffre.

PHYTOTHÉRAPIE

- En cas de règles hémorragiques, les sommités d'**ACHILLÉE MILLEFEUILLE** et les graines de **CHARDON-MARIE** régulent l'équilibre hormonal par l'apport de progestérone, une action hémostatique antihémorragique et un soutien du foie, organe clé des problématiques hormonales. En prendre 3 semaines par mois du 7e au 28e jour du cycle.
  - *Teinture-mère :* 30 gouttes de chaque matin et soir dans un verre d'eau.
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe de chaque dans 50 cl d'eau froide à faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes, filtrer. Boire 2 tasses par jour.
- En cas d'anémie consécutive : prendre du **FLORADIX** en liquide, des comprimés de **SPIRULINE**, ou de la poudre ou tisane de feuilles d'**ORTIE PIQUANTE** pour remonter le fer (voir « Anémie »).
- Les sommités d'**ALCHÉMILLE VULGAIRE**, régulent la progestérone sécrétée par les ovaires et tendent à l'augmenter en cas d'insuffisance. L'Alchémille est utile en cas de cycles longs et irréguliers avec des règles douloureuses et une congestion pelvienne les premiers jours de règles. Elles s'utilisent aussi en cas de production excessive d'œstrogènes. À prendre en deuxième

partie de cycle : du 14e au 28e jour.

- *Teinture-mère :* 30 gouttes matin et soir dans un verre d'eau.
- *Décoction :* 1 cuillère à soupe dans 25 cl d'eau froide à faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes, filtrer. Boire 2 tasses par jour.

- Le bourgeon de **FRAMBOISIER** : régulateur des sécrétions hormonales ovariennes, il atténue ainsi les symptômes du syndrome prémenstruel.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 3 fois par jour du 14e au 28e jour du cycle, sur 3 mois minimum.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **ROMARIN À CAMPHRE**, **SAUGE SCLARÉE** et **PETIT GRAIN BIGARADE** agissent respectivement sur l'harmonisation de la communication cerveau-ovaires, en soutien à visée œstrogénique et sur l'apaisement de l'humeur.
  - *À ingérer :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 10 ml, verser 3 ml = 90 gouttes de chaque HE. Déposer 3 gouttes de ce mélange sur un carré de sucre à laisser fondre en bouche matin et soir en fin de repas, 3 semaines par mois

(du 8e au 28e jour du cycle) pendant 3 mois.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser les HE de Romarin verbénone et Sauge sclarée en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant et chez les épileptiques.

ALIMENTATION

- Une alimentation à visée anti-inflammatoire apparaît dans ce cas indispensable. Cela commence par le choix de bonnes matières grasses : huiles d'olive, de germe de blé, d'argan, de colza, de lin, de noix, de cameline, de chanvre ; des oléagineux, des avocats, des poissons gras.
- Bannir le plus possible les graisses saturées qui entretiennent le phénomène d'inflammation. Les sucres rapides, à indice glycémique haut, sont aussi déconseillés. Leur consommation favorise l'hypoglycémie réactionnelle, dont certains symptômes sont similaires à ceux du syndrome prémenstruel.
- Si le syndrome prémenstruel se traduit par des seins gonflés et sensibles, ne pas abuser du sel qui favorise la fixation de l'eau dans les tissus. Le remplacer par des fines herbes, des épices, du citron et du vinaigre. Préférer le yaourt au

fromage. Bien évidemment, bannir les plats tout prêts souvent trop salés. Préférer les légumes frais ou congelés, rincer abondamment les légumes en conserve. Et, bien entendu, éliminer les sauces type soja, ketchup (fût-il bio), les charcuteries, les marinades et les poissons fumés, les olives, la choucroute. Mais aussi les sodas, et les eaux minérales les plus salées et privilégier celles peu salées et riches en calcium pour apaiser les douleurs et la nervosité.

- Le régime crétois, à base de viandes maigres, poissons, légumes et fruits, semble donc bien adapté, tout comme le régime végétarien. Ne pas hésiter en période prémenstruelle, à modifier votre alimentation dans ce sens.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- L'**HUILE D'ONAGRE** pour leur acide gras polyinsaturés à visée anti-inflammatoire qui régulent la durée des cycles, le flux, les douleurs, les mastoses, les boutons à la lisière du front et sur le menton et l'humeur maussade !
  - *Capsules dosées à 500 mg :* 2 le matin et 2 le soir au cours d'un repas contenant des matières grasses pour favoriser son assimilation 10 jours avant les règles et les 2 premiers jours pendant, à faire sur 3 mois

et renouveler si besoin.

RÉTENTION D'EAU / ŒDÈMES

La rétention d'eau peut être consécutive à un mauvais système circulatoire (veineux et lymphatique), la chaleur, la sédentarité ou des traitements médicamenteux.

Elle est disgracieuse quand cela nous fait les chevilles « en poteaux » ou un membre plus gros que l'autre. Les médecines douces peuvent offrir des solutions pour renforcer le terrain circulatoire, drainer les organes et récupérer une taille correcte des membres.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les sommités de **REINE-DES-PRÈS**, les feuilles de **BOULEAU**, **CASSIS**, **ORTHOSIPHON**, le rhizome de **CHIENDENT**, les queues de **CERISE** sont de formidables diurétiques qui vont réduire la rétention d'eau, les œdèmes et faire dégonfler en volume le corps.
- Les feuilles de **VIGNE ROUGE**, **HAMAMÉLIS**, **NOISETIER**, les sommités fleuries d'**ACHILLÉE**

MILLEFEUILLE et les racines de **PETIT HOUX** sont à visée circulatoire pour relancer le système veineux et lymphatique.

- *Décoction :* 4 cuillères à soupe du mélange de 5 plantes dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire le litre avant 19 heures.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans 1 litre d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner, 2 au déjeuner et 2 au dîner.
- ⚠ *Note :* en cas d'insuffisance rénale, ne prendre que l'Orthosiphon et boire la tisane sur 50 cl par jour seulement au lieu de 1 litre.

⚜ Les bourgeons de **CHÂTAIGNE** et de **BOULEAU**, stimulants veineux et lymphatiques et excellents draineurs et diurétiques.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque dans 50 cl d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.

⚜ L'EPS de ½ **PILOSELLE** et ½ **ORTHOSIPHON** pour ses vertus diurétiques et lipolytiques (= brûle-graisses).

- 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
- ⚠ *Contre-indications :* pas d'Orthosiphon

en cas d'œdème du cœur ou des reins.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **LENTISQUE PISTACHIER**, **CYPRÈS TOUJOURS VERT**, **GENÉVRIER** sont des décongestionnantes veineuses et drainantes lymphatiques.
  - *À masser :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 100 ml, mélanger 5 ml = 150 gouttes de Lentisque et de Genévrier, 10 ml = 300 gouttes de Cyprès toujours vert, compléter avec de l'huile végétale de Calophylle et masser sur peau humide en remontant des extrémités vers le cœur, deux fois par jour dans l'idéal.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Cyprès en cas de cancer hormono-dépendant car œstrogène-like.

ALIMENTATION

- L'alimentation est variée, équilibrée, structurée en 3 repas +/- une collation.
- Mettre à l'honneur les aliments favorisant une bonne circulation sanguine, c'est-à-dire ceux riches en vitamine C. Côté fruits : cassis, kiwi,

orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise ; et côté légumes : persil, poivron, oseille, brocoli, choux. Vous les consommerez rapidement après leur achat et les chaufferez peu car la vitamine C s'oxyde à la chaleur et à la lumière.

- Utiliser le plus souvent possible le citron et le persil frais sur vos poissons, dans vos sauces salades, sur les légumes, dans les salades de fruits car ils sont riches en bioflavonoïdes qui ont des effets circulatoires.
- Miser sur des protéines maigres : les poissons gras et blancs, les huîtres, les viandes blanches sans la peau, les viandes rouges maigres : steak haché < 15 % MG, rosbif, pavé de bœuf, les aiguillettes de canard, le filet mignon de porc.
- Agrémenter vos mets d'herbes aromatiques : romarin, herbes de Provence, gingembre, curcuma et clou de girofle dans les eaux de cuisson en lieu et place du sel et des bouillons cubes. Limiter le sel, pourvoyeur de rétention d'eau présent dans les charcuteries, le pain, le fromage, le jambon blanc, les plats préparés du traiteur et les produits industriels.
- Éviter le lait, les fromages et les produits laitiers, inflammatoires, se limiter à 1 laitage par jour de brebis ou de chèvre et bio de préférence.
- Assaisonner avec des huiles d'olive, de lin, de noix, de cameline, manger des noix et de la mâche pour leur teneur en oméga 3 anti-inflammatoires.

- Boire du thé vert sencha pour son action drainante, 50 cl par jour maximum pour ne pas trop fatiguer les reins.
- Un petit verre de vin rouge quotidien est préconisé pour les vertus de ses tanins.
- Boire suffisamment d'eau dans la journée, de l'eau peu minéralisée, ne pas aller vers les « partenaires minceur » qui enlèvent tout votre calcium osseux et vous déminéralisent avec leurs sulfates. Rester cantonné à des eaux peu minéralisées (convenant aux biberons des nourrissons, type Volvic, Mont Roucous).
- Pour boire utile et efficace, il est recommandé de le faire tout au long de la journée, par petites gorgées, hors des repas, pour ne pas lier l'eau au sel, et avant 19 heures. Néanmoins, il faut toujours écouter son corps et donc sa soif. S'il fait très chaud, qu'on a fait du sport, bien sûr qu'il faut s'hydrater. Si ce n'est pas le cas, c'est soit qu'on n'a pas assez bu dans la journée, soit qu'on a mangé trop salé. Eh oui ! le sel appelle l'eau et stocke l'eau. Vous l'aurez compris, on évite la salière au profit des aromates.

- Bouger, marcher, faire du sport pour stimuler la circulation et favoriser la sudation.
- Faire des séances de drainage lymphatique avec un masseur kinésithérapeute.
- Bien dormir pour favoriser un bon métabolisme.

RHUMATISMES

Les rhumatismes sont une affection qui touche les articulations avec 3 signes clés : douleur, gonflement et raideur. Généralement aggravés par le temps humide et la sédentarité, ce sont les femmes, âgées de 40 à 60 ans qui sont le plus à risque. Ces rhumatismes et toutes les maladies associées (polyarthrite rhumatoïde, algodystrophie, rhumatisme psoriasique…) handicapent la vie et peuvent atteindre le moral à force de douleurs. Il n'existe pas de moyen de prévention, seulement des aides pour soulager et redonner du confort à la mobilité.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine d'**HARPAGOPHYTUM**, les feuilles de **CASSIS**, l'écorce de **SAULE**, les sommités fleuries de **REINE-DES-PRÈS**, la tige d'**ANANAS,** le rhizome de **CURCUMA** : ces plantes apportent des principes anti-inflammatoires qui soulagent les douleurs et apportent du confort à la mobilité. En cure de 3 semaines par mois, à renouveler.
  - *Décoction :* 3 cuillères à soupe de plantes dans 75 cl d'eau froide, porter à

ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas, voire 2 de plus si besoin.

- Les feuilles de **PRÊLE** et d'**ORTIE PIQUANTE**, la tige de **BAMBOU**, la **DOLOMITE** pour leur richesse en silice, qui reminéralise l'ossature, la musculature et freine la progression des usures.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le soir au cours du repas.

- Les plantes diurétiques, circulatoires, anti-acide urique sont la racine de **PETIT HOUX**, les feuilles de **CASSIS**, **FRÊNE**, **FRAISIER**, les baies de **GENIÈVRE**.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de

plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

- La **BOSWELLIA SERRATA** : cette résine d'encens utilisée en ayurvéda est anti-inflammatoire sur de nombreux organes, notamment les os. Elle soulage arthrose, arthrite et polyarthrite.
  - *Gélules dosées à 150 mg standardisées à 65 % d'acide boswellique :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.

- Les bourgeons de **BOULEAU**, **CASSIS** et **VIGNE** : le premier est diurétique et draineur du foie et des reins, le deuxième est cortisone-like, donc anti-inflammatoire, la deuxième lutte contre toutes les inflammations chroniques et ralentit les déformations articulaires.
  - *Traitement de fond pour un adulte, gouttes BMG :* 10 gouttes de Cassis chaque matin sous la langue ou dans un fond d'eau 10 jours par mois, puis 10 gouttes de Vigne les 10 autres jours du mois, puis 10 gouttes de Bouleau les 10 derniers jours du mois.

➔ *Traitement curatif, gouttes BMG :* 5 gouttes le matin et le midi de Cassis et de Bouleau et 5 gouttes de Vigne au coucher.

⚜ L'EPS de ⅓ **CASSIS**, ⅓ **HARPAGOPHYTUM**, ⅓ **REINE-DES-PRÈS** pour ses vertus protectrices des cartilages, anti-inflammatoires ostéo-articulaires, antalgiques, diurétiques et décongestionnantes.

➔ 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Cassis en cas de maladie cardiaque ou rénale et traitement diurétiques de synthèse.

Pas de Reine-des-près chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas d'allergie aux dérivés salicylés, néphrite, syndrome de Reye, traitements AINS (paracétamol), antibiotiques et anticoagulants.

Même contre-indications pour le Saule que la Reine-des-près avec en plus asthme, maladie hépato-rénale, ulcère gastroduodénal, troubles de la coagulation, déficit en enzyme glucose6phosphate déshydrogénase. Le Saule est autorisé pendant l'allaitement, chez l'enfant et seulement les 2 premiers trimestres de la grossesse.

Pas d'Harpagophytum chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas d'arythmie, d'ulcère gastroduodénal, de

traitements anticoagulants, antiarythmiques, antiplaquettaires.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **GAULTHÉRIE COUCHÉE**, d'Eucalyptus citronné, de Genévrier.
  - *Huile de massage antidouleur :* dans un flacon de 100 ml mettre 10 ml = 300 gouttes de Gaulthérie couchée, 10 ml = 300 gouttes d'Eucalyptus citronné, 5 ml = 150 gouttes de Genévrier. Compléter avec de l'huile végétale de Millepertuis ou d'Arnica.
    Appliquer sur les zones douloureuses 1 à 3 fois par jour.
- L'HE de **ROMARIN À CAMPHRE**.
  - *À masser :* 3 gouttes dans 1 cuillère à café de macérat huileux de Millepertuis et masser les zones douloureuses.
  - ⚠ *Contre indications :* le camphre est neurotoxique à forte dose ou utilisé de façon prolongée. Contre-indiqué chez l'enfant de moins de 12 ans, la femme enceinte ou allaitante, les personnes souffrant d'épilepsie ou d'allergie. Réservé à la voie externe, ne pas ingérer, ne pas utiliser sur les muqueuses, bien se laver les mains après utilisation.

- Il existe des gels à base de **CAPSAÏCINE** tirée du Piment de Cayenne, **SILICIUM ORGANIQUE**, d'**HARPAGOPHYTUM** et d'HE de **GAULTHÉRIE**, **KATAFRAY**, **POIVRE NOIR** qui sont très efficaces par leur polyvalence d'effets : reconstituants des tissus, anti-inflammatoires articulaires et antidouleur musculaires. Les gels de silice seuls sont aussi de bons reminéralisants et antalgiques.

ALIMENTATION

- Faire le plein de fruits et légumes alcalinisants pour tendre vers l'équilibre acido-basique de l'organisme, clé d'un fonctionnement optimal du corps. En effet, dans nos sociétés actuelles, soumises à la pollution, aux stress, à une alimentation raffinée, industrielle, riche en sel et protéines animales, sédentaires et consommant de façon de plus en plus régulière et au long cours des médicaments, l'organisme a tendance à s'acidifier.
- Cette acidose latente dérègle nombre de paramètres métaboliques à commencer par le fonctionnement de plusieurs enzymes dont le pH optimal d'action est perturbé. Même si notre corps met en place des systèmes tampons pour faire face à ces déséquilibres, l'aider en adoptant une alimentation riche en minéraux et donc alcalinisante (on dit aussi basifiante) est sans

conteste une bonne stratégie à adopter (voir « Acidité »). L'acidité étant un terrain favorable au développement des maladies inflammatoires, il est primordial de la limiter.

- Les fruits et légumes apportent aussi des antioxydants qui retardent l'évolution des rhumatismes. Manger au moins un légume vert foncé (brocoli, laitue romaine, épinard) et au moins un légume orange (carotte, patate douce et courge d'hiver) chaque jour.
- Choisir des légumes et des fruits préparés sans matières grasses, ni sucre ni sel ou avec peu de ces ingrédients. Les consommer cuits à la vapeur, ou au four, ou sautés plutôt que frits.
- La vitamine C que les végétaux apportent est nécessaire à la synthèse du collagène, élément constitutif du cartilage qui lui donne sa souplesse et son élasticité. Kiwi, orange, mandarine, citron, persil et tous les types de choux au menu ! Ces crucifères : choux de Bruxelles, vert, fleur, frisé, rouge, brocoli sont également riches en polyphénols antioxydants qui s'opposent aux processus inflammatoires. Le céleri, l'oignon, la pomme et la poire en contiennent également.
- Les matières grasses sont évidemment à inclure à table en privilégiant celles riches en oméga 3 anti-inflammatoires : huiles de colza, de lin, de noix, de cameline, les graines de chia et de lin, la mâche, les épinards, le pourpier, les oléagineux comme les noix, noisettes, amandes ainsi que les petits poissons gras comme le saumon, la sardine,

le maquereau, l'anchois.

- Les assaisonnements fortement recommandés sont le curcuma saupoudré dans les plats avec un peu de poivre noir et de corps gras pour favoriser son assimilation et son action. C'est un puissant antioxydant et anti-inflammatoire lui aussi qui agit à la fois sur les organes digestifs et sur les articulations.
- Le gingembre est aussi à inviter dans vos menus, tout comme le piment de Cayenne.
- Enfin les herbes aromatiques participent en grande proportion à l'équilibre acido-basique alors on en met partout ! Cuisiner les volailles à l'estragon, les poissons blancs aux graines de fenouil, les poissons gras à l'aneth, les légumes au persil et à la ciboulette, les féculents aux herbes de Provence et la coriandre et les fruits avec la menthe.
- Côté boissons, c'est le thé vert sencha du Japon (50 cl par jour) qui remporte la palme avec ses tanins riches en catéchines antioxydantes ainsi que le vin rouge (1 verre par jour) riche en resvératrol et anthocyanes tout aussi antioxydants et anti-inflammatoires.
- Limiter à 3 fois par semaine les protéines animales pro-inflammatoires : viandes rouges, charcuteries, fruits de mer.
- Les remplacer autant que possible par des légumineuses et légumes secs couplés à des céréales complètes apportant avantageusement les protéines dont a besoin le corps.

- Quinoa, fèves, pois cassés, lentilles, haricots rouges et blancs, petit épeautre, riz semi-complet, boulgour sont à associer entre eux pour couvrir assurément vos besoins.
- Les poissons et viandes blanches sont admis.
- Faire 2 à 3 fois dans la semaine des repas végétariens est souhaitable.
- Cuisiner vos aliments au four ou à la poêle plutôt qu'à la vapeur ou à l'eau pour ne pas ajouter d'humidité dans le corps. En effet en médecine traditionnelle chinoise, cette pathologie est liée à un excès d'eau : plus on apporte d'aliments secs et exempts d'eau liée au mode de cuisson, mieux c'est.
- Il convient en revanche d'éviter les aliments pro-inflammatoires et acidifiants :
  - Aliments raffinés et industriels trop salés, sucrés et/ou apportant de mauvaises matières grasses tels que les viennoiseries, plats préparés salés, sucrés, apportant de mauvaises matières grasses (oméga 6 à chaîne courte, acide gras *trans*) présents dans les viandes, la volaille, les œufs non bio, la charcuterie.
  - Les huiles de tournesol, d'arachide, de palme, de coprah, de maïs, de pépins de raisin, de carthame, les matières grasses hydrogénées, les margarines.
  - Les produits laitiers en excès (1 par jour suffit largement) : lait de vache pasteurisé/UHT, fromage (le parmesan est

l'un des aliments les plus acidifiants !), yaourt, fromage blanc, petit-suisse, crèmes-dessert ; les sodas, nectars et concentrés de jus de fruits.

- Bien que cette maladie gêne la mobilité, il est conseillé de bouger pour maintenir la force et la souplesse des articulations.
- Les groupes d'aide et le soutien psychologique peuvent être précieux quand les douleurs finissent par déprimer celui qui souffre.
- Les approches homéopathiques, ostéopathiques, taî-chi peuvent aussi aider.
- Cependant en cas de polyarthrite rhumatoïde, toutes ces propositions ne se substituent pas aux traitements médicamenteux, seuls capables aujourd'hui de freiner la maladie et de prendre en charge la douleur. Ces traitements étant lourds, les médecines douces sont utiles en complément pour les accompagner et mieux les tolérer.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **SAME** (S-adénosyl méthionine) à recommander à ceux chez qui les douleurs articulaires persistantes finissent par « taper sur le système » et déprimer puisque la SAMe améliore à la fois le bien-être émotionnel et articulaire.

- *Gélules dosées à 140 mg de SAMe :* 1 par jour au cours d'un repas.
- ⚠ *Contre-indications :* les antidépresseurs chimiques auxquels la SAMe pourrait s'ajouter.

- Les **OMÉGA 3 DE POISSONS** pour leur action anti-inflammatoire.
  - *Gélules dosées à 300 mg d'EPA et DHA :* 2 au dîner.

- Les **HUILES D'ONAGRE ET DE BOURRACHE** pour leurs acides gras polyinsaturés à visée anti-inflammatoire et qui stabilisent la progression des rhumatismes.
  - *Capsules dosées à 500 mg :* 2 le matin et 2 le soir au cours d'un repas contenant des matières grasses pour favoriser leur assimilation.

RHUME

Le rhume c'est ce mal bénin qui nous frappe tous en automne et hiver, avec le nez qui coule, la voix qui parle du nez et les yeux rougis dès le moindre coup de froid.

Abonnement aux paquets de mouchoirs en papier de rigueur pour passer cette phase inflammatoire du pharynx et des fosses nasales.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles de **THYM** et d'**EUCALYPTUS,** le clou de **GIROFLE** et l'écorce de **CANNELLE** sont anti-infectieux et stimulent l'immunité ORL.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe du mélange dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir.

- Les bourgeons de **ROSIER** et de **CASSIS :** stimulants ORL et anti-inflammatoires.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.
- L'EPS ½ **ÉCHINACÉE** ½ **CYPRÈS** : stimulant ORL et antiviral.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau le soir après repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas de maladie auto-immune si prise au long cours, allergie aux Astéracées.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **PIN SYLVESTRE :** anti-infectieuse aérienne et tonique respiratoire.
  - *À diffuser* dans la pièce 15 minutes par heure à volonté dans la journée grâce à un diffuseur électrique ou dans un bol d'eau bouillante à raison de 1 goutte par mètre carré (20 gouttes dans un salon de 20 m^2).
- Les HE de **NIAOULI** et d'**EUCALYPTUS CITRONNÉ** sont antivirales et antiseptiques des voies respiratoires.
  - *À masser sur le thorax :* 4 gouttes de chaque dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale de noyaux d'abricots.

- *À inhaler :* avec un Coton-Tige prélever un peu du mélange précédent et le déposer devant le nez, entre les 2 narines.

ALIMENTATION

L'assiette antirhume est sensiblement celle des défenses immunitaires.

- Les Alliacées : l'ail, l'oignon, le poireau, la ciboulette, riches en soufre, ont une action détoxifiante et antimicrobienne qui participe à une bonne santé intestinale.
- La gousse d'ail se coupe en deux, on en retire le germe et on l'écrase du plat du couteau pour en retirer tous les bienfaits, avant de la couper en petits morceaux.
- Les végétaux riches en vitamine C antivirale : choux, poivron, clémentine, orange, citron, pamplemousse, kiwi sont également à inviter au menu.
- Les crucifères : choux vert, blanc et rouge, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou chinois, kale, riches en glucosinolates (probables anticancer) et vitamines C et B.
- Les légumineuses : lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves. Ce sont des protéines végétales riches en acides aminés qui aident à constituer des anticorps, en fibres, fer, vitamines du groupe B et dépourvues de

graisses. Pour améliorer leur tolérance digestive, faire tremper les légumes secs la veille au soir pendant 8 heures et les rincer avant de les cuire.

- Associer les légumineuses à des céréales (haricots rouges + maïs ; lentilles + riz ; pois chiches + blé) et à des aliments riches en vitamine C (poivron, agrumes, persil, brocoli), cela augmente l'assimilation de leurs protéines et du fer.
- Côté protéines, celles apportées par la mer sont plus qu'intéressantes : huîtres riches en zinc, moules riches en sélénium, saumon, maquereaux, sardines, harengs, thon riches en bons acides gras, les fameux oméga 3 anti-inflammatoires.
- Les œufs de qualité biologique pour bénéficier des bonnes protéines du blanc et des bons acides gras du jaune. Un moyen simple d'identifier leur qualité est de vérifier que le code tamponné sur l'œuf commence par 0 ou 1, sinon s'abstenir.
- Les yaourts nature maison, ou de supermarché enrichis en bifidus, consommés avec leur petit-lait (liquide de surface qu'on a tendance à jeter) apportent des probiotiques utiles à notre flore intestinale.
- Les champignons sont des champions en matière d'immunité grâce à leur teneur en sélénium antioxydant et en lectines qui inhibent la formation de cellules cancéreuses. Penser aux pleurotes, champignons de Paris et shitakés qu'on trouve facilement au marché, à faire légèrement cuire à la poêle, ils parfumeront agréablement vos

plats d'automne et d'hiver.

- Les herbes aromatiques de thym, origan et serpolet sont de superantiviraux et antibiotiques naturels, ils préviennent l'apparition du rhume, de la grippe, de la bronchite ou encore des sinusites. Par ailleurs ces herbes facilitent la digestion et ont une action antiputride, utile en cas de gastro-entérite, diarrhée.
- Dans les sauces, vinaigrettes, sur les féculents et le poisson, on ajoute une petite cuillère à café quotidienne de curcuma. Cette épice jaune dorée est un merveilleux anti-inflammatoire et antioxydant.
- Pour relever les plats, booster les défenses, tonifier l'organisme, c'est le gingembre qu'il convient d'apporter par petites pincées de poudre ou en râper de fines lamelles du rhizome frais, facilement trouvable sur nos étals de marché avec sa forme biscornue.
- Saupoudrer également les plats salés et sucrés de germes de blé, riches en vitamines B et E, et en encas consommer une poignée d'oléagineux : noix, noisettes, amandes, riches en bons acides gras (oméga 3) et en protéines.
- Enfin, sucrer les desserts avec de la cannelle en poudre plutôt que du sucre blanc raffiné. C'est une épice digestive, antidouleur, antimicrobienne, préventive en plus du diabète et des maladies cardio-vasculaires.
- Consommer peu de lait et de fromage de vache, de sucre blanc raffiné et de produits transformés

par l'industrie agroalimentaire, trop salés, avec de mauvaises graisses et sucres, à fort index glycémique tels que : sodas, viennoiseries, bonbons, gâteaux, chips, charcuteries, alcool, caféine, viande rouge en excès, pain, pâtes et riz blancs qui fatiguent l'organisme et l'affaiblissent.

- Arrêter strictement de les consommer quand une maladie survient pour privilégier les fruits et légumes frais, de bonnes protéines : viande, poisson, œufs, huiles d'olive et de colza et des céréales semi-complètes ou complètes.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **PROPOLIS** : issue de la riche des abeilles, c'est un mélange de cire, de résine de bourgeons de conifères et d'enzymes salivaires d'abeilles. Elle est antibactérienne, antimicrobienne, antifongique, antivirale et immuno-modulatrice. Elle fonctionne sur les sphères ORL (grippe, toux, rhume) et gastro-intestinale (gastro-entérite, diarrhée, turista). C'est un basique de pharmacie contre les affections hivernales.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 2 au petit-déjeuner en préventif ; 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir aux repas en curatif.

    Extrait hydro-alcoolique : dans une cuillère à soupe avec un peu de miel de thym, de

lavande ou Manuka, déposer 15 gouttes, mettre au fond de la bouche, garder un peu avant d'avaler. À faire tous les matins en préventif 3 semaines par mois l'hiver. En curatif, faire la même chose avec 20 gouttes 3 fois par jour.

⚠ *Note :* la Propolis étant une résine il est déconseillé de la mettre dans un verre d'eau car elle ne s'y dissout pas, se colle sur les parois du verre qu'elle teinte de façon indélébile et vous n'avalez que de l'eau !

- Un **SYMBIOTIQUE** : ce sont des bactéries naturellement présentes dans les intestins et qui constituent notre flore intestinale. Celle-ci est impliquée dans notre système immunitaire. C'est pourquoi faire fin septembre une cure de 1 mois de probiotiques aide à préserver des maux de l'hiver en renforçant l'immunité. Valable chez les enfants dès 3 mois (en poudre), les adultes et les seniors.

  PROBIOTIQUE : *Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis* + **PRÉBIOTIQUE** : FOS.

  - *Gélules dosées à 15 milliards :* 1 le matin à jeun ou le soir au coucher pendant 1 mois. En refaire une systématiquement après un traitement antibiotique et éventuellement une autre en janvier pour finir l'hiver tranquillement.

- Le champignon asiatique **MAÏTAKÉ** potentialise

l'activité du système immunitaire, dépure le sang et fortifie le système circulatoire grâce à sa teneur en bêta-glucanes, lentinanes, terpène. Par ailleurs, il apporte des vitamines du groupe B, C, D, du fer et du calcium.

- *Gélules dosées à 95 mg de Maïtaké :* 2 avant le petit-déjeuner en prévention ; 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir avant les repas en curatif. En cure de 3 semaines par mois.

- Les **VITAMINES C** et **D** pour leur action respectivement antivirale et stimulante immunitaire globale.
  - *Vitamine C dosée à 500 mg + bioflavonoïdes (pour la libération prolongée) et tamponnée (en cas de reflux acide) :* 1 comprimé dans la matinée en prévention, 2 par jour en curatif.
  - *Vitamine D liquide tirée de la lanoline (laine de mouton) dosée à 5 mcg :* 1 pression de 0,5 ml au petit-déjeuner.
  - *Vitamine D tirée des huiles de foie de poisson dosée à 10 mcg :* 1 capsule au petit-déjeuner pendant 4 mois.
  - *Vitamine D végétale tirée du lichen dosée à 20 mcg :* 1 comprimé au petit-déjeuner pendant 3 mois, idéalement sur 6 mois d'octobre à mars.

- L'**HUILE DE NIGELLE** : stimulante des défenses immunitaires, antiallergique et anti-infectieuse

grâce à sa nigellone.

➔ *Capsules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner en prévention, + 2 au dîner en curatif.

⚠ *Note :* les repas doivent contenir des matières grasses pour qu'elle soit mieux assimilée.

RIDES

Ces stries marquent le vieillissement de la peau, le passage des années et on peut la positiver comme une forme de sagesse. Là où l'hygiène de vie a son plus grand rôle à jouer c'est dans la prévention. À savoir : ne pas fumer, boire peu d'alcool, gérer le stress et avoir une attitude optimiste face aux soucis de la vie, manger sain, équilibré, varié, coloré, bien se nettoyer la peau, se démaquiller chaque jour, mettre des cosmétiques de qualité, enfin faire de la gymnastique faciale dès 30 ans afin d'éviter le lifting à 60 !

PHYTOTHÉRAPIE

- Les tiges de **PRÊLE DES CHAMPS**, plante majeure de la reconstitution des tissus, reminéralisante à souhait par sa richesse en silice et en minéraux, fait des merveilles en prévention pour limiter l'apparition des rides. En cure de 3 semaines par mois.
    - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, faire bouillir 3 minutes, couvrir et infuser 10 minutes, filtrer et

boire 1 tasse avant chaque repas.

- *Poudre :* 1 cuillère à café le matin dans un verre d'eau, une compote, un yaourt.
- *Gélules :* 2 le matin et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau 2 fois par jour avant le repas.

- Les capsules d'**HUILE DE GERME DE BLÉ**, ultra-riches en vitamine E antioxydante qui ralentit le vieillissement cellulaire et tissulaire, assure, grâce à ses acides gras, une bonne souplesse et élasticité de la peau.
  - *Capsules :* 3 tous les matins au petit-déjeuner en cure de 1 mois, à renouveler.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **CISTE LADANIFÈRE**, **GÉRANIUM ROSAT** D'**ÉGYPTE,** sont de remarquables anti-âge qui redonnent du galbe au visage. Elles vous garantissent une peau belle et tonique malgré l'effet des années.
  - *À masser :* dans un flacon de 30 ml teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger 6 gouttes de Ciste ladanifère, 2 gouttes de Géranium rosat, 10 ml d'huile végétale d'Argan et 20 ml d'huile végétale de Rose musquée. À appliquer matin et soir sous la

crème comme un sérum.

ALIMENTATION

- Les rides sont l'expression d'un vieillissement cellulaire global, qui est interne avant d'être externe et qui se matérialise sur nos visages. Les cures d'antioxydants régulières, dès l'âge de 30 ans, permettent de freiner ce processus.
- Le premier geste santé envers sa peau est déjà de ne pas fumer, rien de pire que le tabac pour la peau, qu'il asphyxie littéralement.
- Miser sur les fruits et légumes colorés en bleu, vert, orange, rouge, jaune, ce sont les pigments colorés qui contiennent les polyphénols à action antiradicalaire. Les radicaux libres sont ces molécules qui s'oxydent et nous font vieillir de l'intérieur.
- Une peau souple et élastique est assurée par un bon apport en acides gras, principalement par le biais des huiles. Privilégier celles de première pression à froid d'olive, de colza, d'argan, de germe de blé, de sésame, riches en oméga 3, 6, 9 et vitamine E. 4 cuillères à soupe d'huile par jour représentent un idéal vers lequel tendre.
- En plus de participer à une belle peau, ces huiles sont bénéfiques pour le système nerveux : raisonnement, apprentissage, mémoire, humeur et moral. Enfin, elles sont dotées de principes anti-

inflammatoires et sont de bons régulateurs métaboliques (cholestérol, triglycérides) agissant ainsi en protection du système cardio-vasculaire.

- Manger des avocats et des oléagineux (noix, noisettes, amandes) souvent.
- Les antioxydants présents dans les fruits et légumes variés sont une source indispensable à la lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement des tissus et de l'altération de leur qualité. Suivre les saisons et manger des aliments colorés de toutes sortes (rouges, oranges, jaunes, verts et bleus violets), ne pas fumer ni boire d'alcool et bien nettoyer sa peau chaque jour est le meilleur gage d'une peau vitalisée, tonique et apte à s'adapter aux changements morphologiques.
- Les aliments riches en silice : eaux de boisson, céréales complètes, lithotame et bière (sans alcool !) soutiennent les tissus de la peau.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **HUILE DE BOURRACHE ET D'ONAGRE** pour leurs acides gras à visée anti-âge. Ces huiles s'oxydant très vite, il est recommandé de les utiliser en capsules huileuses à avaler ou à percer et mettre directement sur la peau.
  - *Capsules dosées à 500 mg :* 2 au petit-

déjeuner en prévention ; 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner en curatif.

- **COLLAGÈNE MARIN** : pour soutenir les tissus conjonctifs de la peau.
  - *Comprimés dosés à 1 gramme :* 1 au petit-déjeuner pendant 1 mois. À faire avant une cure d'acide hyaluronique.

- **ACIDE HYALURONIQUE** : pour combler et repulper la peau affaissée.
  - *Comprimés dosés à 150 mg :* 1 au petit-déjeuner pendant 1 mois. À faire après une cure de collagène marin.

SCIATIQUE

C’est une vive douleur qui irradie depuis le haut des fesses, passe à travers la cuisse et atteint le pied. Elle signe l’irritation du nerf sciatique, le plus gros nerf de nos jambes. Cela ne touche généralement qu’un côté et est le plus souvent dû à une hernie discale.

PHYTOTHÉRAPIE

- La racine d’**HARPAGOPHYTUM**, les feuilles de **CASSIS**, l’écorce de **SAULE**, les sommités fleuries de **REINE-DES-PRÈS**, la tige d’**ANANAS,** le rhizome de **CURCUMA** : ces plantes apportent des principes anti-inflammatoires qui soulagent les douleurs et apportent du confort à la mobilité. En cure de 3 semaines par mois, à vie.
  - *Décoction :* 3 cuillères à soupe de plantes dans 75 cl d’eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.

- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

- Les feuilles d'**ORTIE PIQUANTE**, riches en silice, sont connues depuis l'Antiquité pour soulager en interne comme en externe les sciatiques les plus vives. Si cela vous tente de vous fouetter avec des feuilles d'ortie, libre à vous, sinon contentez-vous de l'approche interne qui soulage déjà bien !
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

- La **BOSWELLIA SERRATA** : cette résine d'encens utilisée en ayurvéda est anti-inflammatoire sur de nombreux organes, notamment les os. Elle soulage arthrose, arthrite et polyarthrite.
  - *Gélules standardisées à 65 % d'acide boswellique dosées à 150 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.

- Les bourgeons de **CASSIS** et de **VIGNE** : le premier est cortisone-like donc anti-

inflammatoire, la deuxième lutte contre les inflammations chroniques.

- *Traitement de fond pour un adulte, gouttes BMG* : 10 gouttes de Cassis chaque matin sous la langue ou dans un fond d'eau 15 jours par mois en alternance avec 10 gouttes de Vigne les 15 autres jours du mois.
- *Traitement curatif, gouttes BMG :* 7 gouttes le matin et le midi de Cassis et 7 gouttes de Vigne à 16 heures et au coucher dans un grand verre d'eau.

⚜ L'EPS de ⅓ **ORTIE**, ⅓ **SAULE**, ⅓ **HARPAGOPHYTUM** pour ses vertus anti-inflammatoires ostéo-articulaires et antalgiques.

- 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Saule chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas d'allergie aux dérivés salicylés, néphrite, syndrome de Reye, traitements AINS (paracétamol), antibiotiques et anticoagulants, en cas d'asthme, maladie hépato-rénale, ulcère gastroduodénal, troubles de la coagulation, déficit en enzyme glucose6phosphate déshydrogénase. Le Saule est autorisé pendant l'allaitement, chez l'enfant et seulement les deux premiers trimestres de la grossesse.

Pas d'Harpagophytum chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, en cas d'arythmie, d'ulcère gastroduodénal, de traitements anticoagulants, antiarythmiques, antiplaquettaires.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **MENTHE POIVRÉE** et de **TÉRÉBENTHINE**.
  - *Huile de massage antidouleur :* dans un flacon de 100 ml mettre 10 ml = 200 gouttes de Menthe poivrée, 10 ml de Térébenthine et compléter avec de l'huile végétale de Millepertuis. Appliquer sur les zones douloureuses 1 à 3 fois par jour.
  - ⚠ *Attention :* ne pas exposer les zones au soleil après application pour éviter l'effet photosensibilisant de l'huile végétale de Millepertuis.
- Il existe des gels à base de Silicium organique, d'Harpagophytum et d'HE de Gaulthérie, Katafray, Poivre noir qui sont très efficaces par leur polyvalence d'effets : reconstituants des tissus, anti-inflammatoires articulaires et antidouleur musculaires. Les gels de silice seuls sont aussi de bons reminéralisants et antalgiques.

ALIMENTATION

- Le but est d'apporter le plus d'aliments naturellement anti-inflammatoires, reminéralisants par leur richesse en silice et en minéraux alcalinisants ; de respecter l'équilibre acido-basique de l'organisme.

- Sont donc à inviter au menu :
  - Les fruits et les légumes, de toutes couleurs, crus et cuits, selon la saison, notamment ananas, asperge, cassis, céleri, citron, pomme ainsi que les crucifères (choux, radis noir, navet, rutabaga, raifort) riches en glucosinolates qui bloquent les processus inflammatoires.
  - L'ail, l'oignon, les légumineuses, le poivron, le chou de Bruxelles, le brocoli, l'asperge riche en MSM, du soufre favorable à la paix articulaire.
  - Les herbes aromatiques : persil, ciboulette, thym, romarin, cumin, coriandre, aneth, estragon, origan…
  - Les épices avec gingembre, cannelle et curcuma en tête.
  - Les algues : en paillettes, dans le gomasio de la mer, séchées à réhydrater, en tartare, en soupe miso.
  - Les bonnes matières grasses via les huiles de colza, de cameline, de lin, de noix, d'olive, de chanvre et de sésame ; les

poissons gras : maquereau, saumon, sardine, anguille, anchois, le foie de morue et son huile.

- Respecter un ratio de ⅓ de féculents et protéines et ⅔ de légumes, fruits, algues, herbes aromatiques au sein du repas. Exemple :
  - 100 grammes de carottes râpées, huile de colza, gingembre râpé.
  - 100 grammes de blanc de poulet à l'estragon, tomate farcie au riz, curcuma.
  - 1 compote pomme cannelle.

- Il convient, en revanche, d'éviter les aliments pro-inflammatoires et acidifiants :
  - Aliments raffinés et industriels trop salés, sucrés et/ou apportant de mauvaises matières grasses tels que les viennoiseries, plats préparés salés, sucrés, apportant de mauvaises matières grasses (oméga 6 à chaîne courte, acide gras *trans*) présentes dans les viandes, la volaille, les œufs non bio, la charcuterie.
  - Les huiles de tournesol, d'arachide, de palme, de coprah, de maïs, de pépins de raisin, de carthame ; les matières grasses hydrogénées et les margarines.
  - Les produits laitiers en excès (1 par jour suffit largement) : lait de vache pasteurisé/UHT, fromage (le parmesan est l'un des aliments les plus acidifiants !), yaourt, fromage blanc, petit-suisse,

crèmes-dessert ; les sodas, nectars et concentrés de jus de fruits.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **SILICE ORGANIQUE** : c'est en quelque sorte le ciment du corps, il aide à fixer les minéraux et prévient toute forme de déminéralisation. On trouve aujourd'hui beaucoup de formes de silice, j'en recommande deux pour leur bonne assimilation et les études scientifiques menées :
  - *Liquide :* Silicium organique G5 de Loïc le Ribaut tiré du sable. 1 bouchon de 20 ml à jeun le matin, et le soir 10 minutes avant le dîner, à garder un peu en bouche. En cure de 1 mois.
  - *Comprimés d'acide orthosilicique tirés des micro-algues diatomées dosés à 100 mg :* 1 à 2 par jour en début de repas.
  - *Gel de silice organique à masser* sur la zone, additionné d'HE de Gaulthérie couchée, de Genévrier et d'Eucalyptus citronné. Des gels tout prêts existent dans le commerce. À savoir : les gels ont une meilleure capacité de pénétration dans la peau que les crèmes.
- Le **MSM** (méthyl-sulfonyl-méthane) est très

riche en soufre organique hautement assimilable. Ce minéral peu connu du grand public est le quatrième en quantité dans notre corps et est indispensable à la force de nos articulations, de nos ongles et de nos cheveux.

- *Gélules dosées à 500 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner en cure de 2 mois.

- Les **OMÉGA 3 DE POISSONS** pour leur action anti-inflammatoire.
  - *Gélules dosées à 300 mg d'EPA et DHA :* 2 au dîner.

SINUSITE

L'inflammation des sinus est passablement douloureuse et embêtante au quotidien. On parle du nez, on a mal au front, de part et d'autre du nez et parfois des douleurs semblables à une rage de dents lorsque les sinus encombrés s'infectent.

Elle peut être aiguë suite à un coup de froid ou chronique sur un terrain allergique ou inflammatoire et acide, l'alimentation a alors un grand rôle thérapeutique à jouer.

Le premier traitement naturel qui s'impose est le lavage de nez avec des sprays à l'eau de mer pour nettoyer et décongestionner le nez.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles d'**EUCALYPTUS**, **THYM**, **SERPOLET** et les bourgeons de **PIN**, pour leurs effets antiseptiques et décongestionnants de la sphère ORL.
    - *Décoction :* 3 cuillères à soupe de plantes dans 75 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer

du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Respirer les vapeurs. Boire dans la journée.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

- Si la sinusite a une origine allergique, il est bon d'ajouter aux plantes précitées les feuilles de **DESMODIUM** et de **PLANTAIN**.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir entre les repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans de l'eau, une compote, un potage.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

- La **BOSWELLIA SERRATA** : cette résine d'encens utilisée en ayurvéda est anti-inflammatoire sur de nombreux organes, notamment les voies respiratoires.
  - *Gélules standardisées à 60 % d'acide boswellique dosées à 300 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.

- L'**ANDROGRAPHIS**, plante ayurvédique également, pour soutenir l'immunité et enrayer l'encombrement des sinus.
  - *Comprimés dosés à 500 mg d'Andrographis standardisés à 10 % d'andrographolides :* 1 le matin, 1 le midi, 1 soir aux repas.

- Les bourgeons de **CASSIS**, **ROSIER** et **CHARME** pour leur action cortisone-like donc anti-inflammatoire et antihistaminique, utile en cas de composante allergique.
  - *Traitement de fond pour un adulte, gouttes BMG :* 10 gouttes de chaque le matin sous la langue ou dans un fond d'eau 10 jours par mois
  - *Traitement curatif pour un adulte, gouttes BMG :* 20 gouttes de Cassis le matin, 20 gouttes de Rosier le midi et 20 gouttes de Charme en soirée.

- L'EPS de ½ **ÉCHINACÉE** ½ **RADIS NOIR** pour ses vertus stimulantes immunitaires, notamment de la sphère ORL et prévenir les récidives.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas de maladie évolutive, allergie aux Astéracées et maladie auto-immune si pris au long cours
    Pas de Radis noir en cas d'obstruction des voies biliaires et de lithiase biliaire.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **PIN SYLVESTRE** et d'**EUCALYPTUS RADIÉ** sont antiseptiques et décongestionnantes des voies respiratoires hautes.
  - *À diffuser :* 10 gouttes de chaque dans un diffuseur ou un bol d'eau chaude.
  - *À respirer :* directement au flacon, une narine après l'autre ou 1 goutte de chaque sur un Coton-Tige préalablement huilé avec une huile végétale, à insérer délicatement dans le nez.

ALIMENTATION

- Le but est d'apporter le plus d'aliments naturellement anti-inflammatoires et d'éviter les aliments sources de « colles » qui encrassent les émonctoires, enfin de restaurer l'équilibre acido-basique de l'organisme souvent perturbé.
- Sont donc à inviter au menu :
  - Les fruits et les légumes, de toutes couleurs, crus et cuits, selon la saison, notamment ananas, asperge, cassis, céleri, citron, pomme ainsi que les crucifères (choux, radis noir, navet, rutabaga, raifort) riches en glucosinolates qui bloquent les processus inflammatoires.

- L'ail, l'oignon, les légumineuses, le poivron, le chou de Bruxelles, le brocoli, l'asperge riche en MSM, du soufre favorable à la paix articulaire.
- Les herbes aromatiques : persil, ciboulette, thym, romarin, cumin, coriandre, aneth, estragon, origan…
- Les épices avec gingembre, cannelle et curcuma en tête.
- Les algues : en paillettes, dans le gomasio de la mer, séchées à réhydrater, en tartare, en soupe miso.
- Les bonnes matières grasses via les huiles de colza, de cameline, de lin, de noix, d'olive, de chanvre et de sésame ; les poissons gras : maquereau, saumon, sardine, anguille, anchois, le foie de morue et son huile.

- Respecter un ratio de ⅓ de féculents et protéines et ⅔ de légumes, fruits, algues, herbes aromatiques au sein du repas. Exemple :
  - 100 grammes de carottes râpées, huile de colza, gingembre râpé.
  - 100 grammes de blanc de poulet à l'estragon, tomate farcie au riz, curcuma.
  - 1 compote pomme cannelle.
- Il convient, en revanche, d'éviter les aliments pro-inflammatoires et acidifiants :
  - Aliments raffinés et industriels trop salés, sucrés et/ou apportant de mauvaises matières grasses tels que les viennoiseries,

plats préparés salés, sucrés, apportant de mauvaises matières grasses (oméga 6 à chaîne courte, acide gras *trans*) présentes dans les viandes, la volaille, les œufs non bio, la charcuterie.

– Les huiles de tournesol, d'arachide, de palme, de coprah, de maïs, de pépins de raisin, de carthame ; les matières grasses hydrogénées et les margarines.

– Les produits laitiers en excès (1 par jour suffit largement) : lait de vache pasteurisé/UHT, fromage (le parmesan est l'un des aliments les plus acidifiants !), yaourt, fromage blanc, petit-suisse, crèmes-dessert ; les sodas, nectars et concentrés de jus de fruits.

- Éviter aussi les féculents blancs qui font des « colles » : pain blanc, pâtes blanches, riz blanc.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Le **MSM** (méthyl-sulfonyl-méthane) est très riche en soufre organique hautement assimilable. Ce minéral peu connu du grand public est le quatrième en quantité dans notre corps. Ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes sont bénéfiques sur la sphère ORL haute. C'est d'ailleurs le grand complément des ronfleurs qui

voient leur ronflement s'atténuer !

- *Gélules dosées à 400 mg :* 1 au petit-déjeuner, 1 au déjeuner et 1 au dîner.

- Des formules existent associant le **MSM** à la **BOSWELLIA**, binôme gagnant contre la sinusite !

- La **VITAMINE D3** : elle participe aux processus anti-inflammatoires et immunitaires, c'est LA vitamine dont on manque cruellement. Possibilité d'en prendre toute l'année.
  - *Vitamine D liquide tirée de la lanoline (laine de mouton) dosée à 5 mcg :* 1 pression de 0,5 ml au petit-déjeuner.
  - *Vitamine D tirée des huiles de foie de poisson dosée à 10 mcg :* 1 capsule au petit-déjeuner pendant 4 mois.
  - *Vitamine D végétale tirée du lichen dosée à 20 mcg :* 1 comprimé au petit-déjeuner pendant 3 mois, idéalement sur 6 mois d'octobre à mars.

- Les **OMÉGA 3 DE POISSONS** pour leur action anti-inflammatoire.
  - *Gélules dosées à 300 mg d'EPA et DHA :* 2 au dîner.

SPORTIF

Les sportifs sont des gens qui pratiquent 6 heures de sport par semaine, un athlète, 10 heures chaque semaine. Bénéfique pour la santé, à petites doses régulières, le sport enraye la prédisposition à tout un tas de maladies et permet de maintenir un équilibre de poids et un bon fonctionnement cardio-vasculaire.

Pratiquée plus assidûment, l'activité physique peut nécessiter le recours à des plantes ou nutriments spécifiques afin de ne pas subir les effets négatifs d'exercices trop intenses.

PHYTOTHÉRAPIE

- L'**ÉLEUTHÉROCOQUE**, **RHODIOLE**, **SCHIZANDRA**, **TRIBULUS**, **GINSENG**, **GUARANA** sont toutes des plantes toniques, stimulantes intellectuelles, physiques, immunitaires à mettre à profit pour doper l'organisme.
  - *Décoction :* 2 cuillères à café de plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu,

couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse le matin et le midi avant les repas.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin et midi.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi au cours du repas.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans de l'eau, du jus, une compote ou un yaourt au petit-déjeuner et 1 cuillère à café 30 minutes avant l'effort.

⚠ *Contre-indications :* pas de Guarana aux personnes souffrant d'ulcères de l'estomac et d'hypertension ainsi qu'aux tempéraments nerveux et insomniaques.

Pas de Ginseng en cas de maladie cardiaque, hypertension, diabète, obésité, nervosité, insomnie.

Pas de Rhodiole en cas de troubles bipolaires.

Mêmes contre-indications pour l'Éleuthérocoque avec en plus les antécédents de cancer hormo-dépendant liées à son effet œstrogène-like.

- Les algues d'eau douce **SPIRULINE** et **KLAMATH** sont quasiment un aliment complet. Riches en protéines, fer et antioxydants, elles oxygènent les tissus et tendent à diminuer les temps d'adaptation et de récupération à l'effort.
  - *Comprimés dosés à 500 mg de Spiruline ou de Klamath :* 2 le matin et 1 à 16 heures

hors des repas la première semaine puis 3 le matin et 3 au goûter les semaines suivantes.

➔ *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin et au goûter dans un jus vert, un smoothie. Le goût et l'odeur sont très forts, à réserver aux courageux !

⚠ *Contre-indications :* en cas de traitement anticoagulant ou de cancer.

⚠ *Note :* augmenter les doses progressivement car plus de 1,5 gramme par jour peut perturber le transit et donner des migraines. Ce sont des algues d'eau douce dont la teneur en iode ne pose théoriquement pas de problèmes. En cas de dysfonction thyroïdienne, par précaution, commencer par de petites doses et vérifier avec des analyses sanguines la TSH, T3 et T4.

⚜ L'EPS ½ **RHODIOLE** ½ **GUARANA** : pour ses vertus adaptogènes, stimulantes physiques et intellectuelles, pour mieux faire face au stress et à la fatigue.

➔ 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau le matin et à 14 heures, hors des repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Rhodiole chez la femme enceinte ou allaitante et en cas de bipolarité.

Pas de Guarana chez la femme enceinte,

allaitante, l'enfant, en cas d'hypertension sévère, insomnie, hypertonie, ulcère gastroduodénal, hyperthyroïdie, glaucome, allergie aux Sapindacées, gros buveurs de caféine, antidépresseurs IMAO, sympathomimétiques, éphédrine.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE d'**EUCALYPTUS CITRONNÉ** et de **GAULTHÉRIE COUCHÉE** sont des anti-inflammatoires et antidouleurs géniales en cas de contractures musculaires. L'HE d'**HÉLICHRYSE ITALIENNE** est un reconstituant cellulaire, cicatrisant et antiœdème.
  - *À masser :* mélanger 10 ml = 300 gouttes d'Eucalyptus citronné, 10 ml = 300 gouttes de Gaulthérie couchée et 5 ml = 150 gouttes d'Hélichryse italienne ou Immortelle dans un flacon de 50 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, et compléter avec de l'huile d'arnica ou de millepertuis, homogénéiser et appliquer sur les zones douloureuses.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Gaulthérie en cas de prise de médicaments anticoagulants car elle fluidifie le sang.

ALIMENTATION

Des livres entiers sont consacrés à l'alimentation du sportif, car cela dépend du type de sport pratiqué (explosif ou d'endurance), de la période (entraînement, compétition, récupération), de l'âge, du sexe et d'autres paramètres individuels. Je resterai donc très basique dans cet ouvrage.

- Le choix des protéines est important et leur répartition aussi. Idéalement, 1 œuf coque ou au plat au petit-déjeuner, de la viande à midi et du poisson au dîner. Toujours les agrémenter d'herbes aromatiques pour réduire leur potentiel acidifiant : ciboulette sur les œufs, herbes de Provence sur la viande rouge, estragon sur la viande blanche, fenouil, aneth sur le poisson + filet de citron.
- Des légumes en crudités ou cuits midi et soir avec des féculents semi-complets bio.
- Du pain complet ou aux céréales au levain au petit-déjeuner avec du beurre, 1 fruit et un laitage type ricotta.
- Pas ou peu de blé ni de produit laitier au dîner.
- De l'eau peu minéralisée en routine, toute la journée, plutôt hors des repas.
- De l'eau avec du sucre et du sel lors de l'effort en récupération si sudation intense.
- Pour ceux qui souhaitent perdre du poids grâce au sport sachez que « l'after burn-effect » (l'effet brûle-graisses) du sport a lieu dans l'heure qui

suit l'arrêt de la session sportive, donc durant cette heure ne consommer QUE des protéines : œuf dur, boîte de thon ou sardines, tranche de jambon, blanc de poulet et surtout aucun glucide : ni sucrerie, ni pâte, ni pain, ni biscuits.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **MAGNÉSIUM MARIN B6** : puissant régulateur du système nerveux, il assure une meilleure résistance à la fatigue, au stress et un meilleur sommeil. Le corps fatigué puise énormément dans les réserves de magnésium. En prendre au long cours par cure de 3 mois, pause de 10 jours et renouveler. La forme marine est plus assimilable que celle de synthèse. En général il est associé à de la vitamine B6 pour favoriser son assimilation et avec du Lithotame riche en calcium.
  - *Ampoules :* 1 le matin et 1 le soir au coucher pendant 3 semaines.
  - *Gélules dosées à 150 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.
- En cas de crampes, associer le Magnésium avec le **CALCIUM** et le **POTASSIUM**.
  - *Comprimés dosés à 600 mg de bisglycinate de Calcium ou calcium tiré du lithotame ou des coquilles d'huîtres :*

1 avant l'entraînement et 1 au coucher.

- *Comprimés dosés à 200 mg de citrate de Potassium :* 2 avant l'entraînement et 2 au coucher.

- La **VITAMINE C** à la fois antivirale et antifatigue, c'est une bonne source d'antioxydants qui améliore aussi la VO2 max (consommation maximale d'oxygène). Quand elle est associée à des bioflavonoïdes, elle est encore mieux assimilée et se libère progressivement. En effet, l'organisme ne peut absorber de fortes quantités de vitamine C d'un coup et les élimine donc dans les urines. Rien ne sert de prendre des comprimés de 1 gramme en une seule fois !
  L'apport recommandé en vitamine C est de 120 mg par jour, cependant un sportif peut porter ses apports à 500 mg, voire davantage en cas d'épuisement ou de maladie pour tenir le coup.
  - *Comprimés dosés à 500 mg* : 1 à croquer le matin au petit-déjeuner. En reprendre un deuxième éventuellement en fin de matinée ou en début d'après-midi. La vitamine C naturelle n'est pas excitante, vous n'avez pas à craindre d'insomnie si vous en prenez dans l'après-midi.

- Le **COENZYME Q10** est essentiel à la production d'énergie au sein des cellules. C'est le bon complément pour défatiguer et stimuler les sportifs tout en préservant la fonction cardiaque.
  - *Gélules dosées à 120 mg d'ubiquinone*

(forme oxydée, prix abordable) : 1 au petit-déjeuner ou au déjeuner contenant des matières grasses pour faciliter son assimilation.

- *Gélules dosées à 100 mg d'ubiquinol (forme réduite, plus assimilable, plus chère) :* 1 au petit-déjeuner ou au déjeuner contenant des matières grasses pour faciliter son assimilation.

- La **GLUTAMINE** : acide aminé cicatrisant, utile pour les sportifs qui s'entraînent tous les jours et ne permettent pas au corps de cicatriser tous les processus microlésionnels des muscles liés à la pratique sportive, surtout quand celle-ci expose aux chocs (sport de combat, rugby…).
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 2 au réveil à jeun et 2 au coucher.

- La **CITRULLINE** : acide aminé non essentiel précurseur de l'ornithine et de l'arginine. Il augmente la synthèse de masse musculaire, améliore les performances sportives, diminue les douleurs liées à l'effort. La citrulline diminue aussi la masse grasse viscérale sous-cutanée et la taille des cellules graisseuses. Enfin elle est antiradicalaire donc limite l'oxydation des cellules et leur vieillissement.
  - *Poudre :* 10 grammes par jour 1 heure avant l'effort dans un peu d'eau.

- Les **OMÉGA 3 DE POISSONS** pour leurs vertus anti-inflammatoires et fluidifiantes des

membranes cellulaires. Toujours fort utiles pour les sportifs qui soumettent leurs articulations et leurs muscles à un niveau inflammatoire plus élevé que la moyenne.

- *Capsules dosées à 500 mg :* 2 au dîner.

- La **L-CARNITINE** : acide aminé qui aide à brûler les graisses sur le muscle quand il y a une pratique sportive.
  - *Comprimés dosés à 500 mg :* 2 comprimés 1 heure avant l'entraînement et 2 dès l'arrêt du sport. Attendre 15 minutes avant de prendre une collation exclusivement protéinée.

STRESS

Cet état de tension nous est vital. Sans stress, nous ne passerions jamais à l'action. Cependant, le stress, de nos jours, est loin d'être toujours à effet positif et nombre de gens souffrent de son omniprésence. Le stress est lié à l'extérieur : à la pression de l'école, du patron ou des collègues, aux contrariétés au travail ou à la maison, aux imprévus dont on se fait une montagne. Contrairement à l'anxiété qui est plutôt interne, ressentie de l'intérieur à cause d'une susceptibilité accrue aux émotions.

Le stress se manifeste sous des formes différentes selon les tempéraments : repli sur soi et déprime ou irritabilité et agressivité, perte d'appétit ou, au contraire, tendance boulimique, troubles du sommeil et digestifs, tensions musculaires et migraine, eczéma ou psoriasis, etc.

Bref, dans notre société qui pousse à la performance et où la dette de sommeil et la mauvaise alimentation sont fréquentes, il convient de rapidement traiter la cause de ce stress quand c'est possible et, sinon, d'en enrayer les symptômes avant qu'un trop grand épuisement physique et mental ne survienne.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles de **BALLOTTE NOIRE** et de **MÉLISSE**, les plantes de **LOTIER CORNICULÉ** et de **PASSIFLORE**, les sommités d'**AUBÉPINE**, sont calmantes du système nerveux central. Elles aident au lâcher-prise, à faire que les choses « coulent » plus. Elles participent à un bon endormissement car elles luttent contre les ruminations mentales, ce qui évite de se repasser en boucle le film de sa journée. À prendre en cure de 3 semaines par mois.
  - *Décoction :* 3 cuillères à soupe du mélange dans 75 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 tasses dans la journée et 1 dans la soirée.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau le matin, 30 l'après-midi et 30 le soir au coucher.
  - *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir.
- Les bourgeons de **FIGUIER** et d'**AUBÉPINE** sont antistress et calmants du système nerveux central.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour. À prendre en cure de 3 semaines par mois.
- L'EPS de ½ **RHODIOLE** + ½ **PASSIFLORE**, pour

ses vertus adaptogènes et calmantes.

- 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau le matin et 1 à 15 heures, hors des repas. À prendre en cure de 3 semaines par mois.
- ⚠ *Contre-indications :* pas de Rhodiole chez la femme enceinte ou allaitante, ni en cas de bipolarité.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **LAVANDE FINE/VRAIE**, les essences de **MANDARINE** et de **PETIT GRAIN BIGARADE**.
  - *À respirer* au flacon en inhalant profondément, une narine après l'autre.
  - *À masser* dans le creux du poignet et sur le plexus solaire : 1 goutte diluée dans un peu d'huile végétale de noyaux d'abricots. À faire à volonté dans la journée selon besoin.
  - *À ingérer :* 1 goutte dans 1 cuillère à café de miel de Lavande, à laisser fondre sous la langue. À prendre 1 à 6 fois par jour, à la demande selon besoin.
  - *À diffuser :* dans la pièce, 15 minutes par heure, à renouveler à volonté dans la journée grâce à un diffuseur électrique d'huiles essentielles ou dans un bol d'eau bouillante, à raison de 1 goutte par mètre

carré (20 gouttes dans un salon de 20 m^2).

⚠ *Contre-indications :* ne pas ingérer ni masser lors du premier trimestre de grossesse et de l'allaitement.

ALIMENTATION

- Pour être bien dans sa tête, il faut être bien dans son ventre ! C'est désormais prouvé que le stress et les émotions ressenties dans le cerveau perturbent la digestion (les fameuses maladies psychosomatiques) et vice versa : les troubles digestifs perturbent la sphère mentale (maladies somatopsychiques). En effet, sur 10 communications intestins-cerveau, 8 émanent des intestins pour 2 seulement du cerveau !
- Donc manger léger, afin de ne pas surcharger la digestion apparaît comme une évidence pour pallier un excès de nervosité.
- Tout commence par le contexte de la prise alimentaire : manger dans le calme, assis, posé tranquillement avec au moins 30 minutes de pause devant soi, est primordial. Prendre le temps de mâcher, de bien mastiquer les aliments pour les insaliver et défatiguer le travail de l'estomac, qui n'a toujours pas de dents !
- Faire des petits repas, à hauteur de sa faim, quitte à les fractionner sur la journée.
- Manger équilibré, varié, de qualité, coloré et de

saison.

- Les bonnes protéines, 1 à 2 fois par jour : viandes, volailles, poissons, produits laitiers, légumineuses et noix, riches en 5-HTP, précurseur de la sérotonine, neuromédiateur de la sérénité.
- Éviter les œufs, la viande rouge, les poissons gras, les abats et la charcuterie le soir.
- Des féculents semi-complets, plus digestes que les complets.
- Miser aussi sur les légumes-feuilles, champignons, pomme de terre, miel et produits fermentés (kéfir, miso, choucroute, yaourt maison, fromages affinés, etc.), riches en GABA, un acide aminé qui tend à relaxer le corps. Le miel contient du GABA, en mettre 1 cuillère à café dans la tisane du soir, plutôt un miel de Tilleul, d'Oranger, de Mandarinier ou de Lavande.
- Les fruits et légumes frais, de saison, crus ou cuits, mais surtout crus pour avoir plus de vitamines et minéraux.
- Les herbes aromatiques doivent évidemment être présentes, puisqu'elles aident à digérer et participent au maintien de l'équilibre acido-basique. Les personnes nerveuses s'acidifient plus que les gens zen. Miser sur les plus antispasmodiques : aneth, basilic, coriandre, estragon et marjolaine.
- Éviter les produits laitiers animaux le soir : lait, yaourt, fromage ; opter plutôt pour un « yaourt »

au soja, une compote ou un fruit, pris en décalé dans la soirée.

- Consommer des fruits secs (figue et abricot, à réhydrater dans du thé vert), du chocolat noir (2 à 5 carrés par jour) pour le magnésium et le tryptophane apportés par le cacao, des légumes secs, du pain complet, des agrumes et des pommes, pour leur richesse en magnésium, régulateur nerveux par excellence.
- Boire de l'eau en petites gorgées tout au long de la journée, pour diluer le cortisol, l'hormone du stress.
- Boire du thé vert pour sa teneur en théanine relaxante, avec du jasmin ou de la lavande pour encore plus de détente, et vers 16 heures pour bénéficier de leurs propriétés dans la soirée.
- Limiter, voire bannir les excitants : alcool, café et sodas ; les sucreries ; les aliments raffinés : pain, pâtes, farine et riz blancs.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Le **L-TRYPTOPHANE** est un acide aminé précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de la sensation de bien-être, antistress, et participant à une bonne qualité de sommeil.
  - *Comprimés dosés à 400 mg :* 1 à

17 heures. À prendre en cure de 1 mois.

⚠ *Contre-indications :* en cas de traitements antidépresseurs chimiques, de prise de bêtabloquants, d'épilepsie, de grossesse, d'allaitement.

- Le **GABA** est un acide aminé destiné à détendre les nerveux hypertendus. Contre les boules dans la gorge et les nœuds au ventre, c'est un champion car il détend les muscles et relaxe corps et esprit. Effet ressenti dès l'heure qui suit la prise.

  - *Comprimés dosés à 250 mg :* 1 à 2 par prise dans la journée, chaque fois que besoin. Dose maximale : 10 par jour.
    En routine, pour les anxieux : 1 à 2 vers 18 heures en rentrant chez soi, pour décompresser des tensions de la journée, et 1 à 2 le soir 1 heure avant le coucher, pour favoriser un bon endormissement.

- La **L-THÉANINE** est l'acide aminé bien-être issu du thé vert. Elle stimule la formation des ondes alpha dans le cerveau, impliquées dans la relaxation et favorables à la synthèse du GABA. Elle s'associe bien au Magnésium marin. Efficacité dès l'heure qui suit la prise.

  - *Gélules dosées à 200 mg :* 1 à 3 par jour, hors des repas, selon les besoins.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- Le **RESCUE** : composé de plusieurs Fleurs de Bach, des élixirs floraux qui travaillent sur l'équilibre psychique et émotionnel, le Rescue saura rassurer en cas d'attaque de panique, de crise d'angoisse.
  - *Spray :* 2 vaporisations sous la langue, à la demande.
  - *Gouttes :* de 2 à 5 sous la langue, à la demande.
  - *Granules :* 2 à laisser fondre sous la langue, à la demande.
  - *Pastilles :* 1 à sucer sous la langue, à la demande.

- **VERVEINE** (Vervain) : élixir floral des stressés hyper-nerveux, hyper-excités, elle détend.
  - *Gouttes :* 2 sous la langue, 3 à 5 fois par jour, hors des repas.
  - *Granules :* 2 sous la langue, 3 à 5 fois par jour, hors des repas.

SURPOIDS, OBÉSITÉ

Mal du siècle de notre civilisation occidentale de surabondance, ce sont désormais deux maladies qui touchent de plus en plus de gens, dès le plus jeune âge et dans toutes les couches de la population. Si au premier abord, seule l'esthétique peut gêner, c'est surtout à moyen et long termes tout un tas de risques pour la santé et la qualité de vie qui sont en jeu, outre le coût que cela implique également à la société. D'où l'urgence de traiter et prévenir en rééduquant à manger, bouger, boire, dormir et traiter au naturel.

PHYTOTHÉRAPIE

- Avant tout, il faut drainer et détoxifier l'organisme avec des plantes dépuratives puisque le surpoids et l'obésité sont des symptômes d'engorgement et de saturation du corps. Les feuilles d'**ARTICHAUT**, les racines de **PISSENLIT**, les graines de **CHARDON-MARIE**, l'aubier de **TILLEUL**, les queues de **CERISE** aideront à

stimuler l'élimination des toxines du foie, des reins, des intestins pour ensuite relancer le métabolisme.

- *Décoction :* 4 cuillères à soupe du mélange à parts égales dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire avant 19 heures pendant 3 semaines.

- Puis, veiller au bon fonctionnement de la thyroïde et à une meilleure gestion de la faim et de la satiété grâce aux algues marines : les thalles de **LAMINAIRE** et **VARECH**, riches en iode, fibres et nombreux minéraux elles régulent l'appétit et augmentent le métabolisme.

- Les feuilles de **GYMNEMA SYLVESTRIS** et du **MÛRIER NOIR** sont hypoglycémiantes, elles baissent donc le niveau de sucre dans le sang et calment les envies de sucre.

- Les racines de **FENOUIL**, les queues de **CERISE** et les sommités de **REINE-DES-PRÈS** sont utiles pour leurs vertus diurétiques, elles éliminent l'eau et les rétentions dans les capitons.
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire avant 19 heures.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre

d'eau chaque matin et soir avant le repas. Le goût des algues est très fort, il se marie bien dans des smoothies ou des jus verts.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans un litre d'eau peu minéralisée (Volvic, Évian…) à boire dans la journée.
- *Gélules dosées :* 2 gélules 15 minutes avant chaque repas. En cas de fringales de sucre, ouvrir une gélule de Gymnema et en déposer le contenu pur sous la langue.

⚠ *Contre-indications :* pas de Laminaire ni de Varech pour les personnes souffrant d'hyperthyroïdie et celles souffrant d'hypothyroïdie traitée et équilibrée par les médicaments.

Pas de Reine-des-près en cas d'allergie aux dérivés salicylès.

Adapter les traitements antidiabète avec le Gymnema et le Mûrier.

⚜ Pour une action plus ciblée brûle-graisses, la racine de **KONJAC**, les graines de **CAFÉ VERT** biologique (sinon gare aux pesticides) et l'écorce de **GARCINIA CAMBODGIA** aideront grâce aux glucomannanes, superfibres absorbantes des graisses et sucres ; l'acide chlorogénique qui empêche la transformation des sucres en triglycérides ; l'acide hydrocitrique qui maintient la satiété et s'oppose au stockage des graisses dans les tissus.

Ces plantes se présentent sous forme de gélules à

prendre 30 minutes avant les repas.

- *Konjac :* 2 gélules dosées à 500 mg midi et soir avant le repas.
- *Café vert :* 1 gélule dosée à 500 mg matin et midi avant le repas.
- *Garcinia :* 2 gélules dosées à 250 mg midi et soir avant le repas.

- Les capteurs de graisses : **CHITOSAN** et **NOPAL,** peuvent compléter l'arsenal minceur. Ils captent les graisses alimentaires et limitent leur assimilation. Utiles pour ceux et celles qui consomment des aliments salés ou sucrés riches en graisses comme les beignets, les viennoiseries, les biscuits, gâteaux, pâtisseries, chips, crackers, biscuits apéritifs, etc.

Ces produits sont à prendre sur du court terme, 15 jours par mois car ils ne font pas le tri entre les bonnes et les mauvaises graisses, or le corps, même au régime, a besoin de corps gras. De plus, pris sur le long terme (plus de 3 mois), ils modifient l'assimilation du calcium, magnésium, sélénium et des vitamines liposolubles A, D, E et K.

- *Gélules dosées à 750 mg de Chitosan :* 2 le midi et 2 le soir au cours du repas.
- *Gélules dosées à 250 mg de Nopal :* 3 le midi et 3 le soir au cours du repas.

⚠ *Attention :* sous Nopal adapter les doses de traitement antidiabète.

- Les bourgeons de **TILLEUL** et de **FIGUIER**

drainent, stabilisent l'humeur, les compulsions alimentaires et aident à perdre du poids

➔ *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.

⚜ L'EPS ⅓ **CARALLUMA** + ⅓ **GUARANA** + ⅓ **PILOSELLE** pour leurs vertus satiétogènes, drainantes et brûle-graisses.

➔ 2 cuillères à café du mélange dans un litre d'eau peu minéralisée à boire avant 15 heures pendant 2 semaines.

⚠ *Contre-indications :* chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant, en cas de troubles du rythme cardiaque, insomnie, hypertension, ulcère gastrique, hyperthyroïdie, allergie aux Sapindacées, glaucome, gros consommateurs de caféine, en cas de traitement avec des antidépresseurs de la classe des IMAO, les traitements antihypertenseurs.

AROMATHÉRAPIE

● Essence de **PAMPLEMOUSSE** et HE de **LAURIER NOBLE** coupent les fringales, apaisent le moral et donnent de la motivation et de la persévérance pour lutter contre les compulsions alimentaires, utiles si les envies alimentaires sont là pour compenser un vide affectif.

- *À ingérer :* 1 goutte de Laurier + 2 de Pamplemousse sur un carré de sucre, une cuillère à café de miel ou d'huile ou une boulette de mie de pain, chaque fois qu'une fringale arrive. 6 fois par jour maximum.
- *À respirer* directement au flacon ou en déposer 1 goutte dans le creux du poignet.
- ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Faire un test dans le creux du coude avce l'HE de Laurier noble qui peut être allergisant.

Extrait pur de **VANILLE**, HE de **CANNELLE DE CEYLAN**, essences de **CITRON** et d'**ORANGE DOUCE**.

- *À respirer au flacon :* ces senteurs réconfortent et reconnectent à notre « enfant intérieur ». Avant de mettre la main sur la tablette de chocolat, prendre le temps d'inhaler profondément l'odeur qui plaît le plus, yeux fermés, quelques secondes et décider ensuite si ce chocolat est nécessaire.

ALIMENTATION

- Veiller à faire 3 repas par jour équilibrés de sorte à éviter les grignotages inopportuns.
- Ce qui suit n'est pas grammé car cela dépend de

l'âge, du poids, de la taille et de l'activité de la personne. Pour cela, consulter un diététicien.

- Je veux insister avant sur un point qui est l'écoute du corps et des 3 sensations alimentaires : la FAIM, le RASSASIEMENT et la SATIÉTÉ. Si on les écoute en mangeant avec faim, en prenant son temps, mastiquant bien, on ressent progressivement le rassasiement s'installer, puis enfin un état de non-faim survenir, la satiété qui doit nous faire arrêter la prise alimentaire. Elles sont le garant de notre équilibre de poids.
- C'est en respectant cela que le rapport aux aliments restera sain et que le poids sera maintenu durablement. Tous les régimes marchent… sur le court terme, au prix de sacrifices, de frustrations et de yoyo interminables. Donc ne pas vous forcer à petit-déjeuner si vous n'avez pas faim, ni à terminer votre assiette comme Maman vous l'a inculqué. Non, écoutez votre corps : j'ai faim, je mange, je n'ai pas faim, je ne mange pas, même si c'est l'heure, même si tous les collègues vont au self et me laissent seule, je m'écoute. Progressivement, de toute manière, vos sensations se recaleront sur un rythme de 3 repas par jour aux horaires sociaux convenus.
- En général, un cadre alimentaire reste important pour lutter contre la prise de poids. Adopter une alimentation vivante et ancestrale le plus possible. Les crudités et les aliments concentrés de vie et d'enzymes font cruellement défaut dans notre

alimentation du tout raffiné, cuit, chaud et dénaturé par la chimie.

- Donc commencer par réintroduire du CRU à chaque repas et en début de repas afin d'apporter des enzymes digestives, des fibres, minéraux, vitamines d'excellente qualité qui viendront nourrir votre corps le plus sainement possible, sans le fatiguer, sans le surcharger et même en relançant son activité métabolique.
- Faire 3 repas par jour avec une collation si nécessaire dans l'après-midi, est quasi un idéal (et si l'on a faim : 3 à 4 fois par jour, voir paragraphe précédent).
- Tous les groupes d'aliments doivent être présents à chaque repas avec une modération à un seul produit laitier quotidien. La règle anti-grignotage est de rigueur sauf si c'est du grignotage sain de produit cru qui permet de tenir jusqu'au repas suivant sans se jeter sur la nourriture, ce qui serait contre-productif.
- Dans l'idéal, respecter les principes de chrononutrition qui font manger de tout aux heures adéquates pour ne pas stocker inutilement.

  Au petit-déjeuner : manger gras et protéiné, sans sucres.

  Concrètement du pain complet au levain ou aux céréales riche en fibres, du beurre et/ou de la purée d'amandes, pas de miel ni de confiture ; 1 morceau de fromage ou 1 œuf coque ou 1 tranche de jambon blanc ; 1 fruit frais mais pas de jus de fruits ni de compote ; et une boisson

chaude : café et thé légers, chicorée, tisanes de gingembre, thym, romarin, badiane, idéales pour la tonicité qu'elles apportent dès le réveil, elles dynamisent sans exciter.
Un tel petit-déjeuner vous fait tenir jusqu'au déjeuner sans coup de barre à 10 heures.
Les céréales de petit-déjeuner en tout genre sont à proscrire à cause de leur fort index glycémique, qui augmente la force de stockage et ne libère pas l'énergie durablement dans la matinée. Les mueslis bio contenant des noisettes, des amandes et des noix sont acceptés.
Au déjeuner : manger protéiné avec des glucides à faible index glycémique.
Concrètement, des crudités avec vinaigrette maison : huile d'olive, vinaigre balsamique ou de cidre, herbes aromatiques, +/- moutarde ; des féculents semi-complets (riz et pâtes), des pommes de terre avec la peau, pour avoir du carburant jusqu'à 17 heures ; des légumes cuits à volonté, 1 à 2 cuillères à soupe d'huiles d'olive, lin, noix, colza, cameline ; 1 protéine animale : plutôt viande mais poisson ou œuf conviennent ; 1 tranche de pain complet et 1 bout de fromage pour finir.
À partir de 16 heures.
C'est là que l'on fait rentrer le sucre car on a physiologiquement un pic d'insuline (hormone hypoglycémiante). De plus, cette collation permettra la synthèse ultérieure de tryptophane, l'acide aminé précurseur de sérotonine, le frein de

notre journée impliqué dans notre bonne humeur et notre bien-être.
Concrètement : 1 fruit frais et +/- selon votre faim, 2 carrés de chocolat noir, des biscuits secs, une petite poignée d'oléagineux non salés (amandes, noix, noisettes), 3 fruits secs (abricots ou figues) préférentiellement à réhydrater dans du thé vert 1 minute pour améliorer leur digestibilité et bénéficier au mieux de leurs antioxydants. En effet, les fruits secs sont les meilleurs piégeurs des catéchines du thé, leurs molécules antioxydantes.
Instaurer une collation pour éviter d'arriver affamé à 19 heures à la maison et de vous jeter sur tout ce qui se mange facilement : chips, fromage, pain, etc.
Au dîner : manger protéiné et riche en fibres, peu de féculents.
Concrètement : 1 petite portion de protéine, plutôt du poisson blanc ou végétarien avec lentilles, quinoa, tofu ; 1 double accompagnement ⅓ féculents - ⅔ légumes, les féculents sont plutôt sans blé, plus digestes, donc éviter pain, pâtes, quiche, pizza, friand et préférer riz, pomme de terre, lentilles, patate douce, fèves, pois cassés, millet, sarrasin ; 1 cuillère à soupe d'une bonne huile riche en oméga 3 : lin, colza, noix, cameline, chanvre, en assaisonnement, ne pas la chauffer ; 1 compote sans sucre ajouté ; et pour les gourmandes : 1 petit carré de chocolat noir 70 % de cacao est admis.

- Axer sur la levure de bière et le germe de blé à saupoudrer sur les salades ou les laitages, le foie de veau chaque semaine, le brocoli, les asperges, les haricots verts, les pommes de terre, les céréales à grains entiers, les champignons, les viandes, les fruits de mer, le jaune d'œuf, le gruyère, les prunes et le thym en tisane ou herbes aromatiques pour leur richesse en chrome, qui limite les envies de sucre.
- Miser sur des protéines maigres : les poissons gras et blancs, les huîtres, les viandes blanches sans la peau, les viandes rouges maigres : steak haché < 15 % MG, rosbif, pavé de bœuf, les aiguillettes de canard, le filet mignon de porc.
- Agrémenter vos mets d'herbes aromatiques : romarin, herbes de Provence, gingembre, curcuma et clou de girofle dans les eaux de cuisson en lieu et place du sel et des bouillons cubes. Limiter le sel, pourvoyeur de rétention d'eau présent dans les charcuteries, le pain, le fromage, le jambon blanc, les plats préparés du traiteur et produits industriels.
- Éviter le lait, les fromages et les produits laitiers, inflammatoires, se limiter à 1 laitage par jour de brebis ou de chèvre, bio de préférence ou au soja.
- Assaisonner avec des huiles d'olive, de lin, de noix, de cameline, manger des noix et de la mâche pour leur teneur en oméga 3 anti-inflammatoires.
- Boire suffisamment d'eau. Parfois on mange

alors qu'on est déshydraté, c'est encore plus vrai pour les employés de bureaux surchauffés. L'eau est peu minéralisée, pas de partenaire minceur qui tienne, que des eaux qui conviennent aux biberons des bébés : Volvic, Mont Roucous, Évian… elles ne fatiguent pas les reins et n'enlèvent pas le calcium de vos os car quasi sans sulfates, ce qui n'est pas le cas des autres eaux.

- Boire du thé vert sencha, du thé bleu-vert oolong, du thé noir pu-erh pour leur action détoxinante et dite « brûle graisses ». 75 cl par jour maximum pour ne pas fatiguer les reins.
- Pour boire utile et efficace, il est recommandé de boire tout au long de la journée, par petites gorgées, hors des repas, pour ne pas lier l'eau au sel, et avant 19 heures. Eh oui ! exit la théière d'un litre devant sa télé en mode cocooning, c'est le moyen le plus simple pour avoir des poches sous les yeux et de la cellulite !
- Néanmoins, il faut toujours écouter son corps et donc sa soif. S'il fait très chaud, qu'on a fait du sport, bien sûr qu'il faut s'hydrater. Si ce n'est pas le cas, c'est soit qu'on n'a pas assez bu dans la journée, soit qu'on a mangé trop salé. Eh oui ! le sel appelle l'eau et stocke l'eau. Vous l'aurez compris, on évite la salière au profit des aromates.

• Et bouger ! Marcher plus de 30 minutes d'affilée, la première demi-heure d'activité ne brûle que le sucre, c'est passé 30 minutes, qu'on puise l'énergie dans les graisses ! Rendre la moindre

activité physique ludique, faire son ménage en s'étirant, monter les marches en dépliant complètement la jambe (le genou ne doit pas rester fléchi avant de monter la marche suivante, ça tire dans les fessiers), porter vos courses avec les bras légèrement fléchis, ça vous fera les biceps et triceps, contracter les fessiers assise en voiture ou au bureau, marcher avec un port de tête droit, les épaules en arrière et d'un pas tonique avec les abdos contractés, vous avez déjà perdu une taille de ventre rien qu'en vous tenant ainsi, etc. Soyez inventive et créative pour vous muscler à tout moment.

- Aller au hammam et au sauna, se faire masser énergiquement avec un gant de crin.
- Bien dormir pour favoriser un bon métabolisme. C'est prouvé, les petits dormeurs sont plus gros que les grands dormeurs, alors on se couche tôt, les heures avant minuit comptent double du point de vue du métabolisme. Mieux vaut une amplitude de 22 heures-6 heures que 1 heure-9 heures.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Envies de salé et sucré

- Le **L-TRYPTOPHANE** : cet acide aminé essentiel régule l'appétit en général et se double d'un effet antistress. Il améliore la qualité de l'endormissement et du sommeil. C'est un précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur qui agit dans le cerveau en fin d'après-midi pour freiner le rythme de la journée. On le prend donc toujours à 17 heures et au coucher et jamais le matin ! Comme tous les acides aminés il se prend en dehors des repas.
    - *Comprimés dosés à 400 mg :* 1 à 17 heures et 1 au coucher.

- Les **CÉTONES DE FRAMBOISE** : elles augmentent le métabolisme de base et sont satiétogènes. Autrement dit, on brûle davantage d'énergie au repas et on a moins faim, au final on brûle plus de graisses aussi, surtout celles du périmètre abdominal.
    - *Gélules dosées à 100 mg :* 1 le midi et 1 le soir au cours du repas en cure de 45 jours.

Envies de sucré

- La **L-GLUTAMINE** : cet acide aminé restaure l'intégrité de la paroi intestinale qui fonctionne alors mieux et assimile mieux les nutriments issus de la digestion des aliments. Par ailleurs, elle régule les envies de sucre.

- *Gélules dosées à 500 mg :* 1 le matin au réveil, 1 le soir au coucher et éventuellement dans la journée hors des repas chaque fois qu'une envie de sucre arrive. Dose maximale : 3 grammes par jour = 6 gélules.

- Le **5-HTP** : cet acide aminé dérive du tryptophane. Il possède également des effets détente régulateurs de l'appétit mais portés plus précisément sur les sucres. Il se prend aux mêmes heures que le tryptophane et hors des repas.
  - *Comprimés dosés à 50 mg :* 1 à 17 heures et 1 au coucher.
  - ⚠ *Contre-indications :* personnes sous antidépresseurs chimiques, bêtabloquants, souffrants d'épilepsie, les femmes enceintes ou allaitantes.

- Le **CHROME** : cet oligo-élément participe au métabolisme des glucides, potentialise l'effet de l'insuline et régule de ce fait les envies de sucre.
  - *Comprimés :* 1 par jour à 16 heures, 20 jours par mois.

- La **L-TYROSINE** est un acide aminé précurseur de noradrénaline, un neurotransmetteur qui ordonne aux cellules de se débarrasser de leurs réserves de graisses. Elle permet ainsi de mobiliser davantage la masse grasse stockée lors d'un effort physique et sportif. Pour ceux qui ne font pas de sport mais

ont des pulsions alimentaires dans la journée, la prise à jeun le matin de la L-tyrosine permet de limiter les compulsions alimentaires grâce au signal de satiété qu'elle envoie au cerveau.

➔ *Gélules dosées à 500 mg :* 1 gélule 30 minutes avant le petit-déjeuner et 1 autre 30 minutes avant une séance de sport. En cure de 1 mois, à renouveler.

⚠ *Contre-indications :* personnes souffrant d'hypertension artérielle et de phénylcétonurie.

SYNDROME OU MALADIE DE RAYNAUD

Ce trouble chronique de circulation du sang dans les extrémités des membres (doigts et orteils) se caractérise par une décoloration de la peau avec des doigts blancs et une insensibilité lors de froid ou de stress émotionnel.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes du système circulatoire sont les feuilles de **VIGNE ROUGE**, **CHRYSANTHELLUM AMERICANUM**, **HAMAMÉLIS**, **NOISETIER**, les racines de **PETIT HOUX**, l'écorce de **MARRON D'INDE** grâce à leurs tanins qui tonifient le système veineux. En cure de 3 semaines par mois.
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée avant 19 heures.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans 1 litre d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.
- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans un yaourt riche en bifidus, une compote ou de l'eau.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

⚜ Les bourgeons de **MARRONNIER** et **CHÂTAIGNIER** : bons pour la circulation sanguine.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.

⚜ Les EPS de ½ **VIGNE ROUGE** + ½ **MÉLILOT** pour leurs vertus microcirculatoires cérébrales.

- 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin, midi et soir hors des repas. En cure de 3 semaines.

⚠ *Contre-indications :* pas de Vigne rouge 3 jours avant une opération chirurgicale.
Pas de Mélilot chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, 3 jours avant une opération chirurgicale, en cas de maladie du foie, de traitement anticoagulant.

AROMATHÉRAPIE

💧 L'HE de **LENTISQUE PISTACHIER** est un puissant

microcirculatoire actif sur les capillaires qui claquent et laissent leurs fines traînées rouges ou violacées sur les jambes.

- *À masser :* verser 5 ml de Lentisque pistachier dans un flacon compte-gouttes teinté de 15 ml, remplir avec de l'huile végétale de noisette. Appliquer quelques gouttes sur les zones, 2 fois par jour, jusqu'à disparition.

ALIMENTATION

- Mettre à l'honneur les aliments favorisant une bonne circulation sanguine, c'est-à-dire ceux riches en vitamine C. Côté fruits : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise ; côté légumes : persil, poivron, oseille, brocoli, choux. Vous les consommerez rapidement après leur achat et les chaufferez peu car la vitamine C s'oxyde à la chaleur et à la lumière.
- Utiliser le plus souvent possible le citron et le persil frais sur vos poissons, dans vos sauces salades, sur les légumes, dans les salades de fruits car ils sont riches en bioflavonoïdes qui ont des effets circulatoires.
- Miser sur des protéines maigres : les poissons gras et blancs, les huîtres, les viandes blanches sans la peau, les viandes rouges maigres : steak

haché < 15 % MG, rosbif, pavé de bœuf, les aiguillettes de canard, le filet mignon de porc.

- Agrémenter vos mets d'herbes aromatiques : romarin, herbes de Provence, gingembre, curcuma et clou de girofle dans les eaux de cuisson en lieu et place du sel et des bouillons cubes. Limiter le sel, pourvoyeur de rétention d'eau présent dans les charcuteries, le pain, le fromage, le jambon blanc, les plats préparés du traiteur et les produits industriels.
- Éviter le lait, les fromages et les produits laitiers, inflammatoires, se limiter à 1 laitage par jour de brebis ou chèvre et bio de préférence.
- Assaisonner avec des huiles d'olive, de germe de blé, de noix, de noisettes et manger des noix et de la mâche pour leur teneur en oméga 3 anti-inflammatoires.
- Boire du thé vert sencha, du thé bleu-vert oolong, du thé noir pu-erh pour leur action détoxinante et dite « brûle graisses ». 75 cl par jour maximum pour ne pas trop fatiguer les reins.
- Un petit verre de vin rouge quotidien est préconisé pour les vertus de ses tanins.
- Boire suffisamment d'eau dans la journée, de l'eau peu minéralisée, ne pas aller vers les « partenaires minceur » qui enlèvent tout votre calcium osseux et vous déminéralisent avec leurs sulfates. Rester cantonné à des eaux peu minéralisées (convenant aux biberons des nourrissons, type Volvic, Mont Roucous).
- Pour boire utile et efficace, il est recommandé

de boire tout au long de la journée, par petites gorgées, hors des repas, pour ne pas lier l'eau au sel, et avant 19 heures. Néanmoins, il faut toujours écouter son corps et donc sa soif. S'il fait très chaud, qu'on a fait du sport, bien sûr qu'il faut s'hydrater. Si ce n'est pas le cas, c'est soit qu'on n'a pas assez bu dans la journée, soit qu'on a mangé trop salé. Eh oui ! le sel appelle l'eau et stocke l'eau. Vous l'aurez compris, on évite la salière au profit des aromates.

- Bouger, marcher, faire du sport, se doucher en passant le gant de crin, se faire masser pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **RUTINE** : bioflavonoïde anti-inflammatoire, elle renforce la paroi des capillaires sanguins. Elle traite tous les symptômes liés à une insuffisance veineuse.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 le matin au petit-déjeuner et 1 au dîner pendant 1 mois.

TACHYCARDIE /PALPITATIONS

Sensation désagréable d'avoir le cœur qui s'emballe, qui palpite un peu trop vite en cas d'émotions, stress, angoisse ou sans raison apparente. Consulter un cardiologue s'impose si les symptômes perdurent car ils peuvent révéler une pathologie cardiaque et une médication appropriée sera alors à envisager. Si, en revanche, après électrocardiogramme tout est normal ainsi que la pression artérielle, alors ce peut être dû aux émotions et un traitement au naturel peut suffire.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les fleurs d'**AUBÉPINE** et la plante d'**AGRIPAUME** sont des plantes à visée antiarythmique qui normalisent les palpitations du cœur.
- En cas de stress, elles se mélangent avantageusement aux plantes calmantes du système nerveux comme les feuilles de **BALLOTTE**

NOIRE, **MÉLISSE**, les plantes de **LOTIER CORNICULÉ**, **PASSIFLORE** ou encore les sommités d'**AUBÉPINE**.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses dans la journée et 1 dans la soirée.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau matin, après-midi et au coucher.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir.

- Les bourgeons de **FIGUIER**, **CITRON** et **AUBÉPINE :** antistress, antipalpitation et calmants du système nerveux.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.

- L'EPS de ½ **AUBÉPINE** + ½ **PASSIFLORE** pour ses vertus régulatrices du cœur et calmantes.
  - 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau le matin et à 15 heures, hors des repas.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **LAVANDE FINE/VRAIE**, les essences de

PETIT GRAIN BIGARADE, MANDARINE.

- *À respirer* au flacon en inhalant profondément.
- *À masser* dans le creux du poignet et sur le plexus solaire : 1 goutte diluée dans un peu d'huile végétale de noyaux d'abricots.
- *À ingérer :* 1 goutte dans 1 cuillère à café de miel de lavande à laisser fondre sous la langue.
- *À diffuser* dans la pièce 15 minutes par heure à volonté dans la journée grâce à un diffuseur électrique ou dans un bol d'eau bouillante à raison de 1 goutte par mètre carré (20 gouttes dans un salon de 20 m^2).

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser en massage ni en ingestion pendant le premier trimestre de la grossesse.

ALIMENTATION

Pour être bien dans sa tête, il faut être bien dans son ventre ! C'est désormais prouvé que le stress et les émotions ressenties dans le cerveau perturbent la digestion (les fameuses maladies psychosomatiques) et inversement, les troubles digestifs perturbent la sphère mentale (maladies somatopsychiques). En effet, sur 10 communications intestin-cerveau, 8 émanent des intestins pour 2 seulement du cerveau !

- Donc manger léger afin de ne pas surcharger la digestion apparaît comme une évidence pour pallier un excès de nervosité.
- Tout commence par le contexte de la prise alimentaire : dans le calme, assis, posé tranquillement avec au moins 30 minutes de pause devant soi. Prendre le temps de mâcher, bien mastiquer les aliments pour les insaliver et défatiguer le travail de l'estomac, qui n'a toujours pas de dents !
- Faire des petits repas, à hauteur de sa faim, quitte à les fractionner sur la journée.
- Manger équilibré, varié, de qualité, coloré et de saison.
- Les bonnes protéines, 1 à 2 fois par jour : viandes, volailles, poissons, produits laitiers, légumineuses et noix, riches en 5-HTP, précurseur de la sérotonine, neuromédiateur de la sérénité.
- Éviter les œufs, la viande rouge, les poissons gras, les abats et la charcuterie le soir.
- Des féculents semi-complets, plus digestes que les complets.
- Miser aussi sur les légumes-feuilles, champignons, pomme de terre, miel et produits fermentés (kéfir, miso, choucroute, yaourt maison, fromages affinés…) riches en GABA, un acide aminé qui tend à relaxer le corps
- Les fruits et légumes frais, de saison, crus ou cuits, mais surtout crus pour avoir plus de vitamines et minéraux.

- Les herbes aromatiques doivent évidemment être présentes, puisqu'elles aident à digérer et participent au maintien de l'équilibre acido-basique. Les personnes nerveuses s'acidifient plus que les gens zen. Miser sur les plus antispasmodiques : aneth, basilic, coriandre, estragon et marjolaine.
- Éviter les produits laitiers animaux le soir : lait, yaourt, fromage ; opter plutôt pour un « yaourt » au soja, une compote ou un fruit, pris en décalé dans la soirée.
- Consommer des fruits secs (figue et abricot, à réhydrater dans du thé vert), du chocolat noir (2 à 5 carrés par jour) pour le magnésium et le tryptophane apportés par le cacao, des légumes secs, du pain complet, des agrumes et des pommes, pour leur richesse en magnésium, régulateur nerveux par excellence.
- Le petit carré de chocolat noir est le bienvenu pour le magnésium apporté par le cacao.
- Le miel contient du GABA, en mettre 1 cuillère à café dans la tisane du soir, plutôt un miel de tilleul, oranger, mandarinier ou lavande.
- Boire de l'eau en petites gorgées tout au long de la journée, pour diluer le cortisol, l'hormone du stress.
- Boire du thé vert pour sa teneur en théanine relaxante, avec du jasmin ou de la lavande pour encore plus de détente, et vers 16 heures pour bénéficier de leurs propriétés dans la soirée.
- Limiter, voire bannir les excitants : alcool, café

et sodas ; les sucreries ; les aliments raffinés : pain, pâtes, farine et riz blancs.

ÉLIXIRS FLORAUX DE BACH

- Le **RESCUE** : composé de plusieurs Fleurs de Bach, des élixirs floraux qui travaillent sur l'équilibre psychique et émotionnel, le Rescue saura rassurer en cas d'attaque de panique, de crise d'angoisse.
  - *Spray :* 2 vaporisations sous la langue, à la demande.
  - *Gouttes :* de 2 à 5 sous la langue, à la demande.
  - *Granules :* 2 à laisser fondre sous la langue, à la demande.
- **VERVEINE** (Vervain) : élixir floral des stressés, nerveux, elle détend les hyper-excités.
  - *Gouttes :* 2 sous la langue, 3 fois par jour, hors des repas.
  - *Granules :* 2 sous la langue, 3 fois par jour, hors des repas.

TENDINITE

La distension ou la déchirure des ligaments d'une articulation, en général la cheville est assez douloureuse. Un repos et une immobilisation avec une attelle sont souhaitables pour récupérer rapidement et au mieux.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles d'**ORTIE** et de **PRÊLE**, très riches en silice et en minéraux, reminéralisent à souhait ligaments, tendons, musculature et ossature. Pour la consolidation interne, elles sont imparables.
- Les poudres de **BAMBOU**, de **DOLOMITE**, de **LITHOTAME** sont aussi de bons apports en minéraux utiles à des fins de consolidation tissulaire.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, faire bouillir eau et plante en même temps, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu et laisser infuser 10 minutes couvert. Filtrer et boire les 2 tasses avant chaque repas.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin, midi et soir dans un verre d'eau.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau, yaourt, compote, soupe matin et soir.

Le bourgeon de **SÉQUOIA** est un puissant reminéralisant des os, tendons et ligaments.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes matin, midi et soir sous la langue à garder un peu en bouche avant d'avaler, hors des repas.

AROMATHÉRAPIE

Les HE d'**EUCALYPTUS CITRONNÉ**, **GAULTHÉRIE COUCHÉE**, **HÉLICHRYSE ITALIENNE** sont anti-inflammatoires, antihématomes, reconstituantes des tissus et circulatoires.

- *À masser :* 5 gouttes du mélange des 3 HE dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'arnica.
- ⚠ *Contre-indication :* pas de Gaulthérie ni d'Hélichryse en cas de traitement anticoagulant.

ALIMENTATION

Tous les aliments riches en silice, bore, calcium

et vitamine D permettent une bonne reconstitution des tissus.

- Miser sur les noix, amande, noisette, tofu (soja), brocoli, les choux (fleur, de Bruxelles, vert, rouge, blanc, brocoli), épinard, pomme, poire, pêche, raisin sec, datte et miel.
- Consommer un bon morceau de fromage à pâte dure le matin ou le midi : comté, emmental, beaufort, tomme de Savoie, parmesan sur un risotto. Les œufs avec le jaune encore cru : coques, au plat ou mollets ; du saumon, des maquereaux, des sardines en boîte avec les arêtes pour le calcium en prime et, si vous aimez, le foie de morue, il est gorgé de vitamine D, ne vous privez pas !
- Huile de colza riche en oméga 3 anti-inflammatoires : 2 cuillères à soupe chaque jour à cru dans vos assiettes + huile d'olive en cuisson et assaisonnement.
- Boire de l'eau peu minéralisée (toutes celles pour les biberons des bébés : Volvic, Évian…), fuir Contrex, Courmayeur et Hépar, riches en sulfates qui déminéralisent justement !
- Éviter ce qui acidifie et donc déminéralise : protéines et féculents consommés sans légumes ni herbes aromatiques, produits laitiers en excès, sucreries et dérivés ; sodas, café et thé.

MASSAGE

- Le **BAUME À LA GRANDE CONSOUDE**, le **GEL DE SILICE ORGANIQUE** constituent les meilleures approches contre l'entorse et les foulures.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **SILICE ORGANIQUE** est un incontournable en cas d'entorse. Anti-inflammatoire et reminéralisante, elle soulage les douleurs et améliore la mobilité articulaire. Il en existe de différentes origines, elles se présentent sous forme de bouteille liquide ou de comprimés.
  - *Comprimés de Silice organique tirée des algues diatomées :* 1 le matin et 1 le soir au repas.
  - *Silicium organique tiré du sable, formule G5 de Loïc le Ribault :* 1 bouchon de 20 ml matin et soir avant le repas.
  - *Silice de Prêle, Ortie et Bambou :* 1 bouchon de 10 ml matin et soir avant le repas.

Théoriquement celle tirée des diatomées est la plus assimilable et la moins fatigante pour les reins, néanmoins celle sur laquelle se sont penchées plusieurs études scientifiques avec une conclusion favorable est celle de sable. Certaines personnes, réagissent mieux à l'un qu'à l'autre avec autant de résultats pour chacune !

TOUX

La toux peut être grasse, sèche, d'irritation, du fumeur, par quintes ou isolée, ce qui est sûr, c'est qu'elle est le reflet d'une nécessaire expectoration de mucosités. Aussi fondamentale et utile qu'intempestive et agaçante, il convient d'aider l'organisme avec des substances pectorales afin de tousser utile et efficace et d'enrayer sa chronicité.

PHYTOTHÉRAPIE

Les espèces pectorales représentées par les fleurs de **BOUILLON BLANC**, **COQUELICOT**, **MAUVE** et la racine de **GUIMAUVE** ont des propriétés antibactériennes, mucolytiques et expectorantes utiles pour se débarrasser des glaires et autres mucosités qui encombrent les voies bronchiques en les fluidifiant.

Note : autrefois les espèces pectorales étaient au nombre de 7 avec le Pied-de-Chat, le Tussilage et la Violette. Aujourd'hui interdites à la vente par une directive européenne de mai 2011 pour les 2 premières et difficilement trouvable, donc très chère, pour la

troisième, il faut se contenter des 4 restantes.

- *Infusion :* 1 cuillère à café de fleurs pectorales dans 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire bien chaud, additionné ou non de miel de lavande ou de thym. 3 tasses par jour.

- Le **PLANTAIN**, l'**EUCALYPTUS**, l'**HYSOPE**, le **THYM** sont aussi de bonnes plantes pour dégager les bronches et lutter contre l'inflammation.
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe pour 25 cl d'eau froide, laisser bouillir 2 minutes, couvrir, infuser 10 minutes, filtrer et boire bien chaud. 3 tasses par jour.
  - *Gélules :* 2 le matin et 2 le soir au cours du repas, en cure de 3 semaines.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes 3 fois par jour avant le repas pendant 3 semaines.

- La **BOSWELLIA SERRATA** : cette résine d'encens utilisée en ayurvéda est anti-inflammatoire sur de nombreux organes, notamment les poumons.
  - *Gélules standardisées à 65 % d'acide boswellique dosées à 150 mg :* 1 au petit-déjeuner et 1 au dîner.
  - ⚠ *Attention :* ses effets peuvent s'additionner aux médicaments inhibiteurs de la synthèse des leucotriènes prescrits aux personnes souffrant de bronchite asthmatiforme.

- Les bourgeons de **RONCE**, **CASSIS**, **ÉGLANTIER** : le premier est spécifique des bronches, il lutte contre tout type de bronchite, le deuxième est un anti-inflammatoire puissant et antihistaminique utile si la bronchite est allergique, le troisième est immunostimulant de la sphère ORL, il constitue un bon traitement en préventif des récidives.
  - *Gouttes BMG 1 D :* 10 gouttes du mélange sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas.
- L'EPS de ½ **ÉCHINACÉE** et ½ **PLANTAIN** pour ses vertus immunostimulantes, antibactériennes et anti-toux sèche.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
- L'EPS de ½ **ÉCHINACÉE** et ½ **PIN SYLVESTRE** pour ses vertus immunostimulantes, antibactériennes et anti-toux grasse.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas de maladie auto-immune si prise au long cours, maladie systémique progressive, allergie aux astéracées.
    Pas de Pin sylvestre chez le bébé de moins de 24 mois.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **CYPRÈS TOUJOURS VERT** contre la toux sèche.
- L'HE de **MYRTE VERT** contre les toux grasses.
  - *À ingérer :* 2 gouttes dans 1 cuillère à café de miel, 1 à 5 fois par jour.
  - *À masser :* 1 goutte avec un peu d'huile végétale ou de crème sur la gorge, en regard du point de toux.

  ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement, chez les asthmatiques. Pas de cyprès toujours vert en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant.

ALIMENTATION

- Adopter une alimentation qui respecte l'équilibre acido-basique (voir « Acidité »). En effet, de nombreuses toux récidivantes sont le fruit d'une hyperacidité de l'estomac qui remonte et enflamme la trachée générant des toux.
- Réduire grandement la consommation de produits laitiers animaux et de féculents à colle : blé, pâtes, riz blancs.
- Fruits et légumes à volonté, crus et cuits. Les bouillons et les soupes maison, chaudes sont bienvenus pour apaiser

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **PROPOLIS** : issue de la ruche des abeilles, c'est un mélange de cire, de résine de bourgeons de conifères et d'enzymes salivaires d'abeilles. Elle est une bonne arme contre tous types de toux.
  - *Pastilles à sucer :* selon fabricant et synergie ou non avec des plantes et des huiles essentielles, se fier aux recommandations sur l'emballage.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir aux repas.
- Sirop du commerce intégrant **PROPOLIS**, plantes et huiles essentielles. À acheter en boutique bio ou diététique pour ne pas avoir les colorants, édulcorants et autres stabilisants chimiques.

TRANSPIRATION

C’est un signe de santé, car transpirer est avant tout quelque chose de naturel, une voie d’élimination des toxines par la peau. À l’ère du climatiseur et des pubs de déodorants à tout-va, on en oublie qu’il est bon et sain de suer ! Pourtant, raisonnablement, si on se lave chaque jour et qu’on a des activités normales qui ne font pas trop transpirer, nul besoin d’utiliser un déodorant ou antiperspirant ! D’autant plus qu’on connaît aujourd’hui la dangerosité de leurs composants notamment les sels d’aluminium et les parabens.

Pour ceux qui transpirent vraiment à grosses gouttes, Dame Nature a tout de même quelques armes pour les aider.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles de **SAUGE**, **HYSOPE**, **THYM**, **ACHILLÉE MILLEFEUILLE** ont une action antisudorale et permettent d’amoindrir la quantité de sueur chez l’homme et la femme et notamment lors des bouffées de chaleur de la ménopause.

- *Décoction :* 2 cuillères à soupe du mélange des 4 plantes à parts égales dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse avant les repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes dans un verre d'eau midi et soir avant le repas.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au déjeuner et 2 au dîner.

Les bourgeons d'**ORME**, **BOULEAU** et **FIGUIER**, grâce à leur action diurétique, détoxinante et contre les troubles neurovégétatifs.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque matin et soir sous la langue ou dans un fond d'eau, au début des repas.

AROMATHÉRAPIE

L'HE de **PALMAROSA** (1 goutte pure sous chaque aisselle) ou la pierre d'alun naturelle sont à la limite les alternatives les plus recommandables.

- *À masser :* 3 gouttes dans une cuillère à café d'huile de macadamia sur le bas-ventre, le soir au coucher et au réveil.
- *À ingérer :* 1 goutte dans une boulette de mie de pain en fin de repas.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

- L'hydrolat de **MENTHE POIVRÉE** : à pulvériser directement sur le visage et le haut du corps en cas de suée importante provoque un effet glaçon quasi immédiat.

  ⚠ *Attention :* il s'agit d'hydrolat et non d'huile essentielle.

ALIMENTATION

- Adopter une alimentation pauvre en épices qui chauffent (piment, paprika, poivre, wasabi, Tabasco…) et en aliments chauds qui saturent le foie : alcool, charcuterie, viande rouge, plats gras en sauce, fritures, fast-food.
- Choisir les bonnes matières grasses : huiles d'olive, de colza, et fuir les graisses cuites. Consommer des avocats, amandes et toutes sortes de noix riches en bonnes graisses polyinsaturées qui aident à combattre le cholestérol.
- Au niveau des protéines, sont admis tous les poissons gras et blancs, viandes maigres, laitages maigres ou écrémés, yaourt de soja, algues, tofu, huîtres, moules, crevettes sans la tête, coquillages et œufs bio.
- Fruits et légumes à volonté, céréales complètes et semi-complètes.
- À éviter : l'alcool en excès, le beurre et les

produits laitiers riches (yaourt à la grecque, lait entier, fromage > 45 % MG…), les charcuteries et les viandes grasses (entrecôte, côte de bœuf, mouton, agneau…), sauces industrielles, margarine au tournesol ; les huiles d'arachide, de palme, de coprah, de coco, de carthame, de tournesol, de maïs, de pépins de raisin, de courge ; les préparations industrielles riches en graisses hydrogénées : pizza, quiche, nuggets, cordon bleu, poisson pané, beignets, frites, chips, crackers et biscuits apéritifs, plats préparés, gâteaux et biscuits, crèmes glacées, chocolat blanc et au lait, sucreries et confiseries.

- Éviter aussi ce qui type l'odeur de la transpiration comme l'ail et le fenugrec.

TRIGLYCÉRIDES

Les triglycérides sont un autre type de matière grasse assimilée et produite par le foie. Sur le bilan sanguin, ils figurent sous le dosage des divers cholestérols. L'excès de triglycérides survient en cas d'obésité abdominale, diabète de type 2, régime frugivore excessif. Le risque n'est pas cardio-vasculaire comme pour le cholestérol, mais plutôt digestif avec une pancréatite aiguë, douloureuse, à l'horizon. L'hypertriglycéridémie est traitée avec des médicaments chimiques de la classe des fibrates, qui occasionnent, comme leurs cousines les statines (contre l'excès de cholestérol), des effets secondaires. Une rectification alimentaire simple et une aide au naturel peuvent permettre un retour à la normale sous 3 mois assez facilement.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles d'**ARTICHAUT**, **BOLDO FLEURI**, **CHARDON-MARIE** sont hypotriglycéridémiantes en activant le travail de drainage du foie grâce à leur amertume.
    - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans

50 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et 1 tasse avant les repas.

- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau matin et soir avant le repas.
- *Extrait hydro-alcoolique* (si taux de triglycérides < 4 g/l, sinon préférer les formes sans alcool) : 30 gouttes dans un verre d'eau midi et soir avant le repas.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 au déjeuner et 2 au dîner.

- La plante ayurvédique **GUGGUL** détoxifie le foie et contribue à diminuer les triglycérides.
  - *Gélules dosées à 500 mg dont 12,5 mg de guggulstérones :* 2 à 3 gélules midi et soir **pendant** le repas, en cure de 3 semaines.

- Le bourgeon de **ROMARIN** pour son action détoxifiante du foie et régulatrice du métabolisme des triglycérides.
  - *Gouttes BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, au début des repas.

- L'EPS de ½ **CHARDON-MARIE** + ½ **ARTICHAUT** pour ses vertus détoxifiantes du foie, stimulantes du métabolisme des graisses.
  - 1 cuillère à café dans un verre d'eau 2 fois par jour entre les repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas d'Artichaut en cas de calculs biliaires, maladie

hépatobiliaire, allergie aux Astéracées.
Pas de Chardon-Marie en cas de calculs biliaires et allergie aux Astéracées.

AROMATHÉRAPIE

- L'essence de **CITRON**, l'HE de **LIVÈCHE**.
  - *À ingérer :* 1 goutte de chaque dans 1 cuillère à café d'huile d'olive ou une boulette de mie de pain en fin de repas, 3 semaines par mois.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Citron avec des traitements anticoagulants.
- L'HE de **ROMARIN À VERBÉNONE**.
  - *À ingérer :* 1 cuillère à soupe dans 50 cl d'huile d'olive, mélanger et s'en servir au quotidien pour l'assaisonnement.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Romarin lors d'antécédent de cancer hormono-dépendant et pendant la grossesse.

ALIMENTATION

- C'est surtout aux fruits et à l'alcool qu'il faut faire attention car ils contiennent du fructose, et ce sucre se transforme en triglycérides.
- En cas d'hypertriglycéridémie la consigne c'est

ZÉRO alcool et 1 fruit par jour maximum, consommé avant 16 heures.

- On veille tout de même aux apports de bons acides gras : huile d'olive pas ou peu chauffée, huile riche en oméga 3 aux vertus hypotriglycéridémiantes : colza, lin, noix, cameline, de qualité biologique, de première pression à froid, en flacon teinté à consommer dans les 3 mois après ouverture.
- Les oméga 3 contenus dans les poissons gras sont aussi bienvenus : maquereaux, sardines, anchois, saumon ainsi que ceux des oléagineux, idéaux en collation ou au petit-déjeuner : noix, noisettes, amandes.
- Saupoudrer les aliments de lécithine de soja en poudre : 1 cuillère à soupe midi et soir.

TROUBLES DU SOMMEIL

Top 5 des demandes au comptoir en pharmacie ou herboristerie, les problèmes d'endormissement ou de réveil nocturne sont prédominants dans notre société. Plusieurs facteurs sont en cause : le stress, les ruminations mentales des soucis du quotidien, l'alimentation trop chargée qui perturbe la digestion et gêne le sommeil, la confrontation aux lumières bleues de nos écrans (TV, téléphone et tablette) avant le coucher, le bruit dans les immeubles mal insonorisés, ou tout simplement l'âge et le déclin de la mélatonine, notre hormone du sommeil dans le cerveau.

PHYTOTHÉRAPIE

- La feuille de **BALLOTTE NOIRE**, les plantes de **LOTIER CORNICULÉ**, **ESCHOLTZIA**, **PASSIFLORE**, les sommités de **TILLEUL** et **AUBÉPINE**, les cônes de **HOUBLON**, la racine de **VALÉRIANE** sont sédatives, hypnotiques, aident à lâcher prise, à se détendre pour un sommeil plus réparateur.

- *Décoction :* 1 cuillère à soupe dans 15 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire une tasse 1 heure avant le coucher.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 40 gouttes dans un fond d'eau 1 heure avant le coucher. En reprendre dans la nuit si réveil nocturne. Préparer le verre avant pour éviter d'allumer la lumière !
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le soir au cours du repas + 2 dans la nuit si réveil.

⚜ Les bourgeons de **TILLEUL** et de **FIGUIER** : antistress et sédatifs, ils procurent un bon sommeil.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, en fin d'après-midi, en début de soirée et au coucher.

⚜ L'EPS d'**ESCHOLTZIA** pour ses vertus sédatives.

\+ **MÉLISSE** si spasmophilie et nervosité, spasmes intestinaux.

\+ **VALÉRIANE** si douleurs musculaires, crampes, courbatures.

\+ **AUBÉPINE** si palpitations, oppressions dans le thorax.

- 1 cuillère à café dans un verre d'eau le soir après le repas.
- ⚠ *Contre-indications :* pas d'Escholtzia chez la femme

enceinte, allaitante (remplacer par l'EPS de Passiflore), traitements antidépresseurs IMAO, antihypertenseurs.

Pas de Mélisse en cas de glaucome, maladie de Basedow, traitement du glaucome, d'hormones thyroïdiennes, de barbituriques, antidépresseurs.
Pas de Valériane chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant de moins de 12 ans, allergie aux Valérianacées.
Avec l'Aubépine adapter les dosages d'antihypertenseurs et hypolipémiants.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **LAVANDE FINE/VRAIE**, **PETIT GRAIN BIGARADE**, l'essence de **MANDARINE**.
  - *À respirer* au flacon en inhalant profondément.
  - *À masser* dans le creux du poignet et sur le plexus solaire : 1 goutte diluée dans un peu d'huile végétale de noyaux d'abricots.
  - *À ingérer :* 1 goutte dans 1 cuillère à café de miel de lavande à laisser fondre sous la langue.
  - *À diffuser* dans la pièce 15 minutes par heure à volonté dans la journée grâce à un diffuseur électrique ou dans un bol d'eau bouillante à raison de 1 goutte par mètre

carré (20 gouttes dans un salon de 20 m^2).

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser ne massage et en ingestion au premier trimestre de grossesse.

ALIMENTATION

- Pour bien dormir, il faut manger léger afin de ne pas surcharger la digestion.
- Dîner dans le calme, en mastiquant bien.
- Manger des protéines maigres : viandes et poissons blancs, éviter les œufs, la viande rouge, les poissons gras, les abats, la charcuterie le soir.
- Des féculents semi-complets, plus digestes que les complets.
- Des légumes cuits en potage ou accompagnement, surtout ceux riches en GABA, un acide aminé qui tend à relaxer le corps : légumes-feuilles, champignons, pomme de terre.
- Les herbes aromatiques sont évidemment présentes puisqu'elles aident à digérer et participent au maintien de l'équilibre acido-basique. L'acidité la nuit fait se réveiller vers 3-4 heures du matin ! Miser sur celles qui sont en plus antispasmodiques : aneth, coriandre, marjolaine, estragon et basilic.
- Éviter les produits laitiers animaux le soir : lait, yaourt (plutôt yaourt au soja), fromage, une compote ou un fruit pris en décalé dans la soirée.

Le petit carré de chocolat noir est le bienvenu pour le magnésium apporté par le cacao.

- Le miel contient du GABA, en mettre 1 cuillère à café dans la tisane du soir, plutôt un miel de tilleul, oranger, mandarinier ou lavande.
- Boire du thé vert pour sa théanine relaxante, avec du jasmin ou de la lavande pour encore plus de détente, vers 16 heures pour bénéficier des propriétés dans la soirée.
- Limiter voire bannir les excitants : alcool, café, sodas ; les sucreries ; les aliments raffinés : pain, pâtes, farine et riz blancs.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **MAGNÉSIUM MARIN B6** : la forme marine est plus assimilable que celle de synthèse. En général associée à de la vitamine B6 pour favoriser son assimilation et avec du lithotame riche en calcium, cette supplémentation vous assure de mieux dormir, sans crampes et avec une résistance accrue au stress et à la fatigue.
  - *Ampoules :* 1 le soir au coucher pendant 3 semaines.
  - *Gélules dosées à 150 mg :* 2 au dîner pendant 1 à 2 mois.
- **5-HTP** : précurseur de sérotonine puis de

mélatonine, l'hormone du sommeil, il est utile si, en plus, la déprime et les angoisses sont présentes. Il s'associe bien au magnésium marin.

- *Comprimés dosés à 50 mg :* 1 au coucher.
- ⚠ *Contre-indications :* en cas de traitements antidépresseurs chimiques, bêtabloquants, épilepsie, grossesse, allaitement.

- Le **GABA** : acide aminé pour détendre les nerveux hypertendus. Contre les boules dans la gorge et les nœuds du ventre, c'est un champion car il détend les muscles et relaxe corps et esprit, ainsi on s'endort plus facilement. Effet ressenti dès l'heure qui suit la prise.
  - *Comprimés dosés à 250 mg :* 1 comprimé 1 heure avant le coucher, 1 autre si réveil nocturne.

- La **L-THÉANINE** est l'acide aminé bien-être issu du thé vert. Elle stimule la formation des ondes alpha dans le cerveau, impliquée dans la relaxation et favorable à la synthèse de GABA. Elle s'associe bien au magnésium marin. Efficacité dans l'heure qui suit la prise.
  - *Gélules dosées à 200 mg :* 1 gélule 1 heure avant le coucher, 1 si réveil nocturne.

- La **MÉLATONINE** est l'hormone du sommeil sécrétée par notre cerveau la nuit. Elle est liée au cycle jour-nuit et sa production s'active quand le

jour décroît. C’est pour cela qu’on la préconise en cas de décalage horaire pour aider à mieux synchroniser son horloge biologique. C’est aussi pour cela que les écrans et lumières vives sont déconseillés avant de se coucher car ils freinent sa production, gênant alors l’endormissement.

- *Comprimés dosés à 2 mg :* 1 à 5 à sucer sous la langue pour une action dans les 20 minutes.

ULCÈRE GASTRIQUE

L'ulcération des tissus de l'estomac est une sorte d'érosion profonde de la partie terminale de l'estomac, le pylore, situé juste avant l'entrée de l'intestin grêle, le duodénum ; c'est pour cela que l'on parle d'ulcère gastroduodénal. 10 % de la population occidentale en est touchée, surtout après 40 ans. Généralement, cet ulcère est dû à une bactérie, *Helicobacter pylori*, et à la consommation excessive d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS, type aspirine, Advil®). La médecine classique sait relativement bien traiter l'ulcère en moins de 2 mois, néanmoins, comme souvent, le traitement de terrain et la prévention sont insuffisants, ce qui concourt aux rechutes.

PHYTOTHÉRAPIE

- Le **LITHOTHAME** est une algue de Bretagne, très riche en minéraux et oligo-éléments divers, notamment le calcium et le magnésium sous forme de carbonates qui sont des structures

chimiques à rôle tampon, c'est-à-dire qu'elles ont un rôle alcalinisant (ou basifiant) qui maintient un pH optimal du corps et limite l'acidité de l'estomac.

- *Gélules dosées à 200 mg chacune :* 2 le midi et 2 le soir au cours du repas, plus 2 à la demande en cas de reflux.
- *Poudre :* 1 cuillère à café dans un verre d'eau matin et soir avant le repas.

⚠ *Note :* la poudre est préférable car elle est plus facilement assimilable et le rapport prix/efficacité est nettement en votre faveur en comparaison des gélules. De plus, cette poudre n'a aucun goût, sa texture est légèrement crayeuse en bouche mais deux gorgées d'eau vous font rapidement oublier cet aspect. Sa rapidité d'action en cas de brûlure d'estomac, quasi instantanée, vous convaincra très vite et remplacera à terme vos éventuelles médications antiacides.

⚠ *Contre-indications :* les personnes souffrant de calculs rénaux d'origine calcique et ceux souffrant d'hyperthyroïdie étant donné l'apport d'iode.

- La fleur de **CAMOMILLE ALLEMANDE** bonne et douce au goût, elle facilite la digestion et apaise les douleurs de l'estomac tout en étant calmante, antispasmodique et relaxante. Fleur utile donc pour les nerveux qui aggravent leur ulcère par le

stress !

- La racine de **RÉGLISSE** est LA plante qui régule l'excès de sécrétions d'acide chlorhydrique de l'estomac grâce à la glycirrhizine qu'elle contient.

- Les sommités fleuries d'**ACHILLÉE MILLEFEUILLE** pour leur action cicatrisante des muqueuses digestives et antibactériennes.
  - *Infusion :* 1 cuillère à café de chaque dans 25 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et boire après le repas.
  - ⚠ *Contre-indications :* les personnes souffrant d'hypertension artérielle.

- Le gel d'**ALOE VERA** forme un film protecteur le long des parois du tube digestif qui cicatrise et apaise les brûlures provoquées par l'ulcère.
  - *Gel :* 2 cuillères à soupe en fin de repas 3 fois par jour en cure de 1 mois.

- Le Bourgeon de **FIGUIER** est un produit de gemmothérapie (soin par les bourgeons et jeunes pousses de plantes) utilisé à double intention : antiacide et antistress. Cette combinaison de propriétés est utile pour les personnes chez qui le stress accroît les symptômes de l'ulcère.
  - *Gouttes BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas + à la demande si reflux. Effet quasi instantané !

- L'EPS ⅓ **CURCUMA** + ⅓ **CANNEBERGE** + ⅓ **RÉGLISSE**, anti-inflammatoire gastro-

intestinal et protecteur gastrique, il lutte aussi contre la bactérie *Helicobacter pylori*.

- 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau avant le repas midi et soir. En cure de 3 semaines par mois.

⚠ *Contre-indications :* pas de Curcuma chez la femme enceinte ou allaitante, en cas de calculs biliaires, maladie hépatobiliaire, an cas de traitement anticoagulant.

Pas de Réglisse chez la femme enceinte ou allaitante, l'enfant, en cas d'hypertension, insuffisance rénale, hypertonie, manque de potassium, en cas de traitement à la digitaline et dérivés, corticostéroïdes, diurétiques, contraceptifs oraux et laxatifs.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **LEMONGRASS**, **CANNELLE DE CEYLAN** et **LENTISQUE PISTACHIER** sont antibactériennes et inhibent la prolifération de la bactérie *H. pylori* et les aigreurs d'estomac.
  - *À ingérer :* dans un flacon vide de 30 ml muni d'un compte-gouttes, verser 5 ml = 150 gouttes de Cannelle, 5 ml = 150 gouttes de Lentisque pistachier, 10 ml = 300 gouttes de Lemongrass. Compléter avec 10 ml d'huile d'olive puis

homogénéiser.

➔ Déposer 2 gouttes du mélange dans une boulette de mie de pain, avaler en début ou milieu de repas 3 fois par jour pendant 10 jours, pause de 1 semaine et reprise 10 jours.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser lors de la grossesse, l'allaitement, chez l'enfant de moins de 10 ans et avec des traitements anticoagulants.

ALIMENTATION

- Préférer manger plus souvent de petits repas et que de n'en faire que 2 copieux. En effet, ne pas laisser l'estomac vide longtemps aide à réduire les symptômes de l'ulcère.
- Classiquement, il est recommandé de manger assis, dans le calme en prenant soin de suffisamment mâcher chaque bouchée.
- Éviter de boire en mangeant et de manger 2 heures avant d'aller dormir.
- Le thé, le lait et les produits laitiers, le chocolat, les boissons à base de cola, certaines épices (poivre noir, graines de moutarde, muscade), de même que les aliments riches en gras causent des douleurs chez plusieurs personnes. Les éviter ou les consommer une petite quantité avec d'autres aliments.

- La consommation de yaourt enrichi en probiotiques et de miel, surtout de Manuka, contribue à la guérison des ulcères gastroduodénaux.
- Réduire de façon drastique la consommation de café, d'alcool et de tabac qui ralentissent la guérison et la cicatrisation de l'ulcère.
- Adopter une alimentation équilibrée en acide-base aidera sans conteste (voir « Acidité »).
- Boire du jus de pomme de terre (en magasins d'alimentation biologique, marque Biotta) est aussi un très bon remède antiacide à raison de ½ verre en fin de repas midi et soir.
- Manger et abuser du brocoli, riche en glucosinolates qui se transforment en sulforaphane, la molécule prometteuse qui éradique *Helicobacter pylori*. Cuisson à la vapeur douce oblige !
- Le raifort (même sous sa forme wasabi) et le radis noir, de la même famille que le brocoli, sont également des légumes anti-aigreurs d'estomac à inviter régulièrement au menu.
- Confectionner une vinaigrette à base de 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'huile de Nigelle, 1 pincée de Curcuma et de Gingembre en poudre car respectivement les xanthones, curcumine et shogaol qu'ils contiennent sont efficaces contre la bactérie *Helicobacter pylori*.

• Enfin, apprendre à gérer son stress et son anxiété

grâce au yoga, à la méditation, au développement personnel, au rire, au sport, à la sophrologie, etc.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- L'**HÉRICIUM** : champignon asiatique doté de capacités anti-inflammatoires sur la muqueuse de l'estomac. Très utile en cas de gastrite chronique.
  - *Comprimés dosés à 250 mg :* 2 comprimés 20 minutes avant les 2 principaux repas en cure de 1 mois, à renouveler si besoin.
- Les **PROBIOTIQUES** : ces bactéries améliorent l'efficacité de la trithérapie classique (antiacides + inhibiteurs de la pompe à protons + antibiotiques) et réduisent les troubles digestifs associés.
  - *Gélules dosées à 4 milliards de Lactobacillus johnsonii :* 1 le soir au coucher et 1 au réveil pendant toute la durée du traitement médicamenteux.

ULCÈRE VARIQUEUX

Ces lésions de la peau en regard d'une varice constituent une plaie douloureuse, difficile et lente à cicatriser. L'ulcère variqueux doit faire l'objet d'une attention et de soins particuliers pour éviter tout risque d'infection qui aggraverait l'état de la personne. Ces approches ne dispensent pas des soins prodigués par une infirmière. Généralement, ils sont à base de pansements hydrocolloïdes pour nettoyer, reconstruire les tissus et favoriser la repousse d'épiderme ainsi qu'une prescription de bas de contention pour limiter le risque d'œdème. De plus, sa visite permet un contrôle de la bonne avancée de la guérison et, dans le cas contraire, le recours à des médications antibiotiques si une infection se déclarait.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes de **SAPONAIRE**, **FUMETERRE** et la racine de **SALSEPAREILLE**, dépuratives par excellence du sang et du foie, sauront nettoyer le

foie et le sang des déchets et parer aux infections.

- Les plantes à visée circulatoire : **VIGNE ROUGE**, **PETIT HOUX** et **CHRYSANTHELLUM AMERICANUM** seront favorables à une bonne circulation dans les gros troncs veineux des membres inférieurs et les plus petits capillaires sanguins
    - *Décoction :* 4 cuillères à soupe du mélange des 6 plantes dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition eau et plantes, laisser bouillir 3 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire dans la journée avant les repas, 3 semaines par mois.

- Le gel d'**ALOE VERA** à appliquer en externe forme un film protecteur qui cicatrise et apaise les démangeaisons provoquées par la plaie.
    - *Gel :* à appliquer pur sur la plaie 1 à 4 fois par jour sur la durée des soins.
- Pour ceux qui préfèrent des lotions, appliquer l'infusion à parts égales de fleurs de **SOUCI** et de sommités fleuries d'**ACHILLÉE MILLEFEUILLE** pour apaiser et cicatriser l'ulcère.
    - *Infusion :* 1 cuillère à café de chaque dans 20 cl d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et appliquer avec des compresses stériles aussi souvent que nécessaire.

- Le bourgeon de **CHÂTAIGNIER**, pour ses remarquables propriétés sur le système veineux et lymphatique. Il prévient et résorbe les œdèmes et

les stases veineuses. Il constitue ainsi un remède important de l'ulcère variqueux.

- *Gouttes BMG :* 10 gouttes sous la langue ou dans un fond d'eau, 3 fois par jour, hors des repas + à la demande si reflux. Effet quasi instantané !

- L'EPS ⅓ **HAMAMÉLIS** + ⅓ **MÉLILOT** + ⅓ **CYPRÈS** stimule la lymphe, le tonus des veines et capillaires et protège les tissus conjonctifs pour aider à reconstituer la peau.
  - 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau avant le repas matin, midi et soir.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Mélilot chez la femme enceinte ou allaitante, l'enfant, en cas de maladie du foie, et arrêter la prise 3 jours avant une opération chirurgicale.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE d'**ARBRE À THÉ**, **LAVANDE FINE** ou le **TÉGAROME** du laboratoire Valnet.
  - *À appliquer :* 2 gouttes pures sur la plaie, 2 à 4 fois par jour jusqu'à guérison.

ALIMENTATION

- L’alimentation hypotoxique est recommandée : sans viande rouge, charcuterie, alcool, café, sucres ni produits laitiers.
- Axer sur des protéines maigres pour soutenir la formation de collagène de la peau et permettre une bonne cicatrisation des tissus. Viandes blanches, poissons, œufs bio midi et soir.
- Beaucoup de fruits et légumes pour leurs minéraux et antioxydants.
- Jus de citron pressé sur les poissons, dans les vinaigrettes pour les flavonoïdes à effet circulatoire et antibactérien.
- Des aromates et herbes aromatiques comme le thym, la sarriette, l’origan, le clou de girofle, le romarin, le serpolet, le mélange « herbes de Provence » pour leurs actions digestives mais surtout antiputrides et antibactériennes.
- Boire beaucoup pour bien hydrater la peau.
- Choisir de bons corps gras : avocat, huile d’olive, huile de cameline, oléagineux (noix, noisettes, amandes) pour reconstituer les membranes phospholipidiques de la peau.

• Appliquer du miel et surtout celui de Manuka pour cicatriser l’ulcère et prévenir le risque infectieux.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **SILICE ORGANIQUE** : c'est en quelque sorte le ciment du corps, elle aide à fixer les minéraux et prévient toute forme de déminéralisation. Elle est essentielle à la formation du collagène et des tissus conjonctifs de la peau. On trouve aujourd'hui beaucoup de formes de silice, j'en recommande deux pour leur bonne assimilation et les études scientifiques menées.
  - *Liquide de Silicium organique G5 de Loïc le Ribaut tiré du sable :* 1 bouchon de 20 ml à jeun le matin, et le soir 10 minutes avant le dîner, à garder un peu en bouche. En cure de 1 mois.
  - *Comprimés d'acide orthosilicique tiré des micro-algues diatomées dosés à 100 mg :* 2 par jour en début de repas.

- Le **COLLAGÈNE MARIN** : pour soutenir les tissus conjonctifs de la peau.
  - *Comprimés dosés à 1 gramme :* 1 au petit-déjeuner pendant 1 mois.

- La **RUTINE** : bioflavonoïde anti-inflammatoire, elle renforce la paroi des capillaires sanguins. Elle traite tous les symptômes liés à une insuffisance veineuse.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 le matin au petit-déjeuner et 1 au dîner pendant 1 mois.

VARICES

Les varices sont des dilatations des veines dans lesquelles le sang circule mal. Elles deviennent visibles sous la peau avec leur teinte bleue violacée, souvent disgracieuse.

Elles peuvent être causées par des stations debout prolongées inhérentes à certains métiers, au surpoids, à la sédentarité, à une génétique de mauvais retour veineux ou encore à une mauvaise alimentation. S'aggravant avec l'âge, mieux vaut agir avant qu'elles n'apparaissent ou qu'elles n'empirent et que la chirurgie ne vienne les scléroser, solution pas toujours convaincante à long terme.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les plantes du système circulatoire sont les feuilles de **VIGNE ROUGE**, **HAMAMÉLIS**, **CHRYSANTHELLUM AMERICANUM**, **NOISETIER**, les racines de **PETIT HOUX**, l'écorce de **MARRON D'INDE**, grâce à leurs tanins qui tonifient le système veineux. En cure de 3 semaines par mois.
  - *Décoction :* 4 cuillères à soupe dans

1 litre d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire dans la journée avant 19 heures.

- *Extrait hydro-alcoolique :* 90 gouttes dans 1 litre d'eau peu minéralisée à boire avant 19 heures.
- *Poudre :* 1 cuillère à café matin et soir dans un yaourt riche en bifidus, une compote ou de l'eau.
- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 gélules le matin, 2 le midi, 2 le soir au cours du repas.

⚜ Les bourgeons de **MARRONNIER** et de **CHÂTAIGNIER** : bons pour la circulation sanguine.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors repas, 2 fois par jour.

⚜ Les EPS de ½ **VIGNE ROUGE** + ½ **MÉLILOT** pour ses vertus microcirculatoires cérébrales.

- 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin, midi et soir hors des repas. En cure de 3 semaines.

⚠ *Contre-indications :* pas de Vigne rouge 3 jours avant une opération chirurgicale.

Pas de Mélilot chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant, 3 jours avant une opération chirurgicale, en cas de maladie du foie, de traitement anticoagulant.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **LENTISQUE PISTACHIER** et d'**HÉLICHRYSE ITALIENNE** (ou immortelle) sont de puissants microcirculatoires actifs sur les capillaires qui claquent et laissent leurs fines traînées rouges ou violacées sur les jambes.
    - *À masser :* verser 5 ml de Lentisque pistachier et 5 ml d'Hélichryse italienne dans un flacon compte-gouttes teinté de 15 ml, remplir avec de l'huile végétale de macadamia. Appliquer quelques gouttes sur les zones, 2 fois par jour, jusqu'à disparition.

ALIMENTATION

- Mettre à l'honneur les aliments favorisant une bonne circulation sanguine, c'est-à-dire ceux riches en vitamine C. Côté fruits : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise. Côté légumes : persil, poivron, oseille, brocoli, choux.
- Les consommer rapidement après leur achat et les chauffer peu car la vitamine C s'oxyde à la chaleur et à la lumière.
- Utiliser le plus souvent possible le citron et le persil frais sur vos poissons, dans vos sauces-

salades, sur les légumes, dans les salades de fruits car ils sont riches en bioflavonoïdes qui ont des effets circulatoires.

- Miser sur des protéines maigres : les poissons gras et blancs, les huîtres, les viandes blanches sans la peau, les viandes rouges maigres : steak haché < 15 % MG, rosbif, pavé de bœuf, aiguillettes de canard, filet mignon de porc.
- Agrémenter vos mets d'herbes aromatiques : romarin, herbes de Provence, gingembre, curcuma et clou de girofle dans les eaux de cuisson en lieu et place du sel et des bouillons cubes. Limiter le sel, pourvoyeur de rétention d'eau présent dans les charcuteries, le pain, le fromage, le jambon blanc, les plats préparés du traiteur et produits industriels.
- Éviter le lait, les fromages et les produits laitiers, inflammatoires, se limiter à 1 laitage par jour de brebis ou chèvre et bio de préférence.
- Assaisonner avec des huiles d'olive, lin, noix, cameline, manger des noix et de la mâche pour leur teneur en oméga 3 anti-inflammatoires.
- Boire du thé vert sencha, du thé bleu vert oolong, du thé noir pu-erh pour leur action détoxinante et dite « brûle-graisses ». 75 cl/jour maximum pour ne pas trop fatiguer les reins.
- Un petit verre de vin rouge est préconisé pour les vertus de ses tanins.
- Boire suffisamment d'eau peu minéralisée dans la journée, ne pas aller vers les « partenaires minceur » qui enlèvent tout votre calcium osseux

et vous déminéralisent avec leur sulfate. Rester cantonné à des eaux peu minéralisées (convenant aux biberons des nourrissons, type Volvic, Mont Roucous). Pour boire utile et efficace, il est recommandé de boire tout au long de la journée, par petites gorgées, hors des repas, pour ne pas lier l'eau au sel, et avant 19 heures. Néanmoins, il faut toujours écouter son corps et donc sa soif. S'il fait très chaud, qu'on a fait du sport, bien sûr qu'il faut s'hydrater. Si ce n'est pas le cas, c'est soit qu'on n'a pas assez bu dans la journée, soit qu'on a mangé trop salé. Eh oui, le sel appelle l'eau et stocke l'eau. Vous l'aurez compris, on évite la salière au profit des aromates.

- Bouger, marcher, faire du sport pour stimuler la circulation et favoriser la sudation.
- De même aller au hammam et au sauna, se faire masser énergiquement avec un gant de crin.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- La **RUTINE** : bioflavonoïde anti-inflammatoire, elle renforce la paroi des capillaires sanguins. Elle traite tous les symptômes liés à une insuffisance veineuse.
  - *Comprimés dosés à 200 mg :* 1 le matin au petit-déjeuner et 1 au dîner pendant

1 mois.

VERGETURES

Ces petites stries de la peau, blanches et parfois rouges violacées sont le signe que la peau manque d'élasticité et n'a pas su s'adapter à des variations trop brutales de poids. Elles peuvent survenir lors de pic de croissance à l'adolescence (derrière les genoux, sur la poitrine), pendant la grossesse, lors de régimes rapides ou avec effet yoyo, à l'arrêt du sport chez ceux qui en faisaient beaucoup et arrêtent brutalement.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les tiges de **PRÊLE DES CHAMPS**, plante majeure de la reconstitution des tissus, reminéralisante à souhait par sa richesse en silice et en minéraux, fait des merveilles en préventif (grossesse) et limite l'apparition de nouvelles vergetures ultérieures. Cure de 3 semaines par mois.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe dans 50 cl d'eau froide, faire bouillir 3 minutes, couvrir et infuser 10 minutes, filtrer et boire 1 tasse avant chaque repas.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café le matin dans

un verre d'eau, une compote, un yaourt.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir au cours du repas.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes 2 fois par jour avant le repas.

- Les capsules d'huile de **GERME DE BLÉ**, ultra-riches en vitamine E antioxydante qui ralentit le vieillissement cellulaire et tissulaire, assure, grâce à ses acides gras, une bonne souplesse et élasticité de la peau.
  - *Capsules :* 3 tous les matins au petit-déjeuner en cure de 1 mois, à renouveler. Aucune contre-indication pendant la grossesse !

- En externe, c'est l'huile végétale de **ROSE MUSQUÉE DU CHILI** qui fera merveille pour atténuer toutes les tâches et stries de la peau (rides, cicatrices, vergetures) grâce aux propriétés restructurantes de ses acides gras.
  - *À masser* sur peau humide au sortir de la douche tous les jours sur les zones en question, persévérer pendant au moins 3 mois.

AROMATHÉRAPIE

- Les HE de **CISTE LADANIFÈRE**, **BOIS DE ROSE** et **IMMORTELLE** ou **HÉLICHRYSE ITALIENNE** peuvent

être additionnées à l'huile végétale de Rose musquée du Chili pour renforcer ses effets cicatrisants et régénérant tissulaires.

- Faire une dilution à 30 % : dans un flacon en verre teinté de 50 ml mettre 5 ml = 150 gouttes d'HE d'Hélichryse, 5 ml = 150 gouttes d'HE de Ciste ladanifère et 5 ml = 150 gouttes de Bois de Rose puis compléter avec 35 ml d'huile végétale de Rose musquée du Chili. Homogénéiser et appliquer sur le tracé des vergetures.
- ⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser lors de la grossesse et de l'allaitement, chez les enfants de moins de 6 ans et en même temps que des traitements anticoagulants.

ALIMENTATION

- Une peau souple et élastique est assurée par un bon apport en acides gras, principalement par le biais des huiles. Privilégier celles de première pression à froid d'olive, de colza, d'argan, de germe de blé, de sésame, riches en oméga 3, 6, 9 et en vitamine E. Manger des avocats et des oléagineux (noix, noisettes, amandes) souvent. 4 cuillères à soupe d'huile par jour représentent un idéal vers lequel tendre.
- En plus de participer à une belle peau, ces huiles sont bénéfiques pour le système nerveux :

raisonnement, apprentissage, mémoire, humeur et moral. Enfin, elles sont dotées de principes anti-inflammatoires et sont de bons régulateurs métaboliques (cholestérol, triglycérides) agissant ainsi en protection du système cardio-vasculaire.

- Les antioxydants présents dans les fruits et légumes variés sont une source indispensable à la lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement des tissus et de l'altération de leur qualité. Suivre les saisons et manger des aliments colorés de toutes sortes (rouges, oranges, jaunes, verts et bleus violets), ne pas fumer ni boire d'alcool et bien nettoyer sa peau chaque jour est le meilleur gage d'une peau vitalisée, tonique et apte à s'adapter aux changements morphologiques.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **COLLAGÈNE MARIN** : pour soutenir les tissus conjonctifs de la peau.
  - *Comprimés dosés à 1 gramme :* 1 au petit-déjeuner pendant 1 mois.
- La **SILICE ORGANIQUE** : c'est en quelque sorte le ciment du corps, il aide à fixer les minéraux et prévient toute forme de déminéralisation. On trouve aujourd'hui beaucoup de formes de silice,

j’en recommande deux pour leur bonne assimilation et les études scientifiques menées :

- *Liquide :* Silicium organique G5 de Loïc le Ribaut tiré du sable. 1 bouchon de 20 ml à jeun le matin, et le soir 10 minutes avant le dîner, à garder un peu en bouche. En cure de 1 mois.
- *Comprimés d’acide orthosilicique tirés des micro-algues diatomées dosés à 100 mg :* 1 à 2 par jour en début de repas.

VERTIGES

Sensation désagréable où l'on se sent tanguer et valser avec des pas non assurés comme sur un bateau… Les vertiges ne sont souvent que des épisodes passagers et courts qui n'occasionnent pas de troubles intempestifs, c'est lorsqu'ils sont récurrents que cela devient gênant et parfois même handicapant.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les feuilles de **GINKGO**, sont antioxydantes. Le Ginkgo est le roi de la microcirculation cérébrale, propriété qui lui confère ses effets positifs contre les vertiges et les acouphènes. C'est une plante quasi indispensable passée la cinquantaine tant elle est utile sur la prévention du déclin cognitif, les pertes de mémoire, l'entretien de nos vaisseaux sanguins et le frein au vieillissement cellulaire. En cure de 3 semaines par mois.
  - *Décoction :* 1 cuillère à soupe pour 25 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, couvrir et infuser 10 minutes, filtrer et boire bien chaud. 3 tasses par jour.

- *Poudre :* 1 cuillère à café le matin dans un verre d'eau, une compote, un yaourt.
- *Gélules :* 2 le matin et 2 le soir au cours du repas, en cure de 3 semaines.
- *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes 2 fois par jour avant le repas pendant 3 semaines.

⚠ *Contre-indications :* personnes sous traitement anticoagulant, femme enceinte, hémophiles.

⚠ *Attention :* ne plus en prendre 3 jours avant une opération chirurgicale car il modifie le temps de coagulation.

- Les bourgeons de **GINKGO** et de **PERVENCHE** : bons pour la circulation cérébrale.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors repas, 2 fois par jour.
- L'**EPS DE GINKGO** pour les vertus microcirculatoires cérébrales.
  - 1 cuillère à café dans un grand verre d'eau matin, midi et soir, hors des repas.

⚠ *Contre-indications :* pas de Gingko en cas d'hémophilie, traitement anticoagulant, 3 jours avant une opération chirurgicale.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **MENTHE POIVRÉE** aide à se ressaisir en cas de malaise accompagné de vertiges.
    - *À respirer* au flacon tout simplement, effet garanti !

ALIMENTATION

- Les vertiges liés aux hypoglycémies sont soulagés par une prise alimentaire mêlant :
    - – des sucres à assimilation rapide pour redonner rapidement un « coup de fouet » comme un carré de sucre, de la confiture, du chocolat, du sirop dans un verre d'eau ;
    - – des sucres à assimilation plus lente pour un effet diffus dans le temps, notamment grâce aux fibres comme le pain complet ou aux céréales, des flocons d'avoine, des fruits (pomme et banane en tête), un laitage (pas à 0 %, sinon ça ne marche pas, besoin du gras pour un effet durable !), des biscuits secs enrichis en fibres.
- Pour le reste, adopter une alimentation riche en nutriments essentiels à une bonne circulation sanguine.
- Mettre à l'honneur ceux riches en vitamine C : cassis, kiwi, orange, citron, papaye, goyave, fraise et framboise, persil, poivron, oseille, brocoli, choux. À consommer rapidement après achat et peu les chauffer car la vitamine C s'oxyde à la

chaleur et à la lumière.

- Utiliser le plus souvent possible le citron et le persil frais sur vos poissons, dans vos sauces salades, sur les légumes, dans les salades de fruits car ils sont riches en bioflavonoïdes qui ont des effets circulatoires.
- Miser sur des protéines maigres : les poissons gras et blancs, les huîtres, les viandes blanches sans la peau, les viandes rouges maigres : steak haché < 15 % MG, rosbif, pavé de bœuf, les aiguillettes de canard, le filet mignon de porc.
- Agrémenter vos mets d'herbes aromatiques : romarin, herbes de Provence, gingembre, curcuma et clou de girofle dans les eaux de cuisson en lieu et place du sel et des bouillons cubes.
- Assaisonner avec des huiles d'olive, de lin, de noix, de cameline ; manger des noix et de la mâche pour leur teneur en oméga 3 anti-inflammatoires.
- Un petit verre de vin rouge quotidien est préconisé pour les vertus de ses tanins sur les artères.
- Boire suffisamment d'eau peu minéralisée (convenant aux biberons des nourrissons, type Volvic, Mont Roucous) dans la journée.

• Les vertiges liés à des troubles de l'oreille interne ou à des causes traumatiques sont à faire traiter par un ORL et un ostéopathe qui y apportent souvent des améliorations.
• Aérer la pièce, respirer un grand coup et porter le

regard au loin.

VISION

La vue qui baisse avec l'âge n'est pas une fatalité, des antioxydants peuvent vous aider à combattre la baisse d'acuité visuelle. Il en est de même pour la fatigue oculaire ressentie par ceux qui travaillent énormément sur écran d'ordinateur.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les baies de **MYRTILLE**, **GENIÈVRE** et les feuilles de **GINKGO** renferment de puissants antioxydants et des pigments violets bénéfiques pour la rétine, la prévention de la cataracte, de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). En cure de 3 semaines par mois.
  - *Décoction :* 2 cuillères à soupe du mélange des trois plantes dans 50 cl d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire avant 19 heures.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* 30 gouttes matin et soir dans un grand verre d'eau.
  - *Poudre :* 1 cuillère à café le matin et le

soir dans un verre d'eau, un yaourt ou une compote.

- *Gélules dosées à 250 mg :* 2 le matin et 2 le soir au cours du repas.
- *À croquer :* croquer 1 baie de Genièvre le 1er jour, 2 le 2e jour, 3 le 3e jour jusqu'à 10 par jour et redescendre d'une chaque jour. Recommencer à volonté.

- Les fleurs de **BLEUET**, **CAMOMILLE ROMAINE**, **MAUVE** et la plante d'**EUPHRAISE** sont adoucissantes et anti-inflammatoires. Elles soulagent les yeux après de longues heures passées sur écran, un environnement avec fumée de cigarette, le soleil.

  Faire un mélange avec 20 grammes de chaque plante ou n'en utilisez qu'une.

  - *Compresses ou bain d'yeux :* 1 cuillère à soupe du mélange ou d'une seule plante dans 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer, laisser refroidir. Imbiber des disques de coton et déposer sur les paupières 10 minutes ou faire des bains d'yeux.

  ⚠ *Note :* des collyres à base de **PLANTAIN** ou de **BLEUET** existent aussi pour vous soulager.

  Les eaux florales de **BLEUET** et d'**HAMAMÉLIS** sont des remèdes pratiques, à faire en compresses.

- Les bourgeons de **MYRTILLE** et de **GENÉVRIER :**

bons pour la vue.

- *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.

- L'EPS de **GINKGO** pour ses vertus microcirculatoires cérébrales.
  - 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin, midi et soir hors des repas. En cure de 3 semaines.
  - ⚠ *Contre-indications :* pas de Gingko en cas d'hémophilie, traitement anticoagulant, 3 jours avant une opération chirurgicale.

ALIMENTATION

- Privilégier les aliments les plus riches en lutéine, zéaxanthine et astaxanthine qui sont des caroténoïdes. Leurs propriétés microcirculatoires et antioxydantes, conservent la vue et préviennent la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et la cataracte. C'est facile en mettant de la couleur dans les assiettes car ces caroténoïdes sont des pigments jaunes, orange, verts et rouges. Il s'agit du maïs, des haricots verts, des épinards, des choux, des brocolis, de la laitue, l'abricot, la pêche jaune, la mangue, l'orange et le jaune d'œuf bio, le saumon, les crevettes, le homard, le cabillaud, le maquereau et le rouget.
- Manger des baies : mûres, myrtilles, cassis,

riches en anthocyanes, pigment bleu-violet bon pour les yeux.

- Éviter l'excès de sucre blanc raffiné, les sucres rapides (viennoiseries, pâtisseries, bonbons et sucreries) et les graisses hydrogénées (plats préparés du commerce).
- Pour les diabétiques, veiller à ce que le diabète soit équilibré (maintien d'une hémoglobine glyquée HbA1c autour de 7 %) car une des 3 complications du diabète est la rétinopathie, aujourd'hui première cause de cécité en France. Le supplément de L-Carnosine vous est spécialement dédié à cet effet.

- Les éclairages à LED sont impliqués dans des processus microlésionnels de la rétine et il est conseillé d'y être le moins souvent exposé, de les choisir en magasin avec des degrés Kelvin bas (entre 2 700 et 3 000 K max) et d'y préférer des éclairages de couleur chaude.
- Sur ordinateur, on cligne 5 fois moins des yeux qu'en temps normal, il faut donc penser à s'octroyer une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes dans l'idéal, de fermer les yeux et les faire tourner dans toutes les directions, cela afin de nettoyer et humidifier la cornée et de « masser » nos yeux. Régler la fréquence de l'écran d'ordinateur au-delà de 80 Hertz.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- L'**ASTAXANTHINE** appartient aussi à la famille des caroténoïdes. Elle protège la rétine des dommages oxydatifs et est bénéfique dans la prévention et le traitement des lésions neuronales associées à la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).
  - *Capsules dosées à 4 mg :* 1 au cours d'un repas contenant des matières grasses en prévention, 2 par jour en cas de DMLA avérée.

- La **LUTÉINE** : c'est un pigment naturel de la famille des caroténoïdes présent en grande quantité dans la rétine. Elle exerce un effet antioxydant protecteur de la rétine. Elle aide à mieux gérer les éblouissements, utile lors de conduite nocturne, par exemple.
  - *Gélules dosées à 20 mg :* 1 au cours d'un repas contenant des matières grasses pour mieux l'assimiler.

- La **L-CARNOSINE** : c'est un composé de 2 acides aminés : histidine et alanine. Elle est antiradicalaires, donc freine le vieillissement cellulaire. Son action la plus intéressante pour les yeux est celle contre la glycation des protéines. La glycation est une sorte de phénomène de caramélisation des protéines, qui les rend non

fonctionnelles. Avec le vieillissement, la glycation touche tous les organes notamment les yeux. La L-Carnosine participe également au ralentissement du développement des cataractes.
En cas de diabète, dont l'équilibre est indiqué par le taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c), ce phénomène est encore plus rapide et mène à des rétinopathies qui peuvent mener à la cécité. La L-Carnosine devrait constituer une supplémentation phare dans cette pathologie grave, puisqu'elle est dépourvue de toxicité et participe en plus à équilibrer la glycémie.

- *Capsules dosées à 330 mg :* 1 par jour hors des repas en prévention chez les plus de 50 ans, les diabétiques avec une HbA1c < 7 %. 2 par jour hors des repas si cataracte, DMLA ou rétinopathie déclarée.

ZONA

Le zona est la résurgence du virus de la varicelle. Cette infection virale forme des petites vésicules sur le trajet des nerfs, généralement sur la zone du thorax et de l'abdomen, parfois ailleurs. La fatigue ressentie est forte et les douleurs nerveuses également. Plus fréquent chez la personne âgée, il touche néanmoins les plus jeunes soumis à de forts stress, qui affaiblissent le système immunitaire et permettent le réveil du virus en dormance.

PHYTOTHÉRAPIE

- Les racines d'**ÉCHINACÉE**, d'**ASTRAGALE**, l'écorce de **LAPACHO**, sont des plantes qui stimulent l'immunité.
- La plante de **CALAMENT,** la fleur de **MATRICAIRE,** la plante de **CHARDON BÉNI** pour leur action sur le système nerveux, les douleurs.
- Les racines de **PISSENLIT**, de **SALSEPAREILLE** et l'écorce de **SUREAU NOIR** pour leurs vertus dépuratives qui contribuent à éliminer les toxines. Faire un mélange avec 20 grammes de chaque, à

prendre en cure de 3 semaines par mois.

- *Décoction :* 4 cuillères à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire avant 19 heures.
- *Extrait hydro-alcoolique de Lapacho, Matricaire et Pissenlit :* 10 gouttes de chaque matin, midi et soir dans un grand verre d'eau.
- *Poudre :* 1 cuillère à café le matin et le soir dans un verre d'eau, un yaourt ou une compote.

⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas d'allergies connues aux Astéracées (famille des marguerites), de maladies auto-immunes traitées par immunosuppresseurs auxquels s'opposerait l'Échinacée, au premier trimestre de la grossesse.

Pas de Lapacho au premier trimestre de grossesse.

Pas de Sureau noir ni d'Échinacée en cas de traitement immunosuppresseur.

- Les bourgeons de **CASSIS** et de **ROSIER** : anti-inflammatoires, toniques et immunostimulants.
  - *Gouttes BMG :* 5 gouttes de chaque sous la langue ou dans un fond d'eau, hors des repas, 2 fois par jour.
- L'EPS ½ **ÉCHINACÉE** + ½ **CYPRÈS** pour les

vertus antivirales.

- 1 cuillère à café du mélange dans un grand verre d'eau matin, midi et soir hors des repas. En cure de 3 semaines.
- ⚠ *Contre-indications :* pas d'Échinacée en cas de maladie auto-immune si pris au long cours.

AROMATHÉRAPIE

- L'HE de **RAVINTSARA** est l'HE à privilégier. Ses propriétés antivirales et immunostimulantes font d'elle une incontournable en cas de zona. Elle se synergise bien avec les HE d'**ARBRE À THÉ** et de **LAVANDE ASPIC** pour leur action cicatrisante, calmante et anti-infectieuse de la peau.
  - *À respirer :* 1 goutte de Ravintsara dans le creux du poignet et quelques gouttes sur un mouchoir à respirer profondément plusieurs fois dans la journée.
  - *À masser sur les vésicules sèches :* dans un flacon compte-gouttes teinté de 50 ml, verser 2 ml = 60 gouttes de Ravintsara + 2 ml = 60 gouttes d'Arbre à thé + 2 ml = 60 gouttes de Lavande aspic, compléter avec de l'huile végétale de calophylle. Masser les zones matin et soir.
  - *À ingérer :* 1 goutte de Ravintsara + 1 goutte d'Arbre à thé dans 1 cuillère à

café de miel de thym, lavande ou Manuka, laisser fondre en bouche, 3 fois par jour pendant 5 jours maximum en fin de repas.

⚠ *Contre-indications :* ne pas utiliser lors du premier trimestre de la grossesse et de l'allaitement. Pas de Ravintsara chez les asthmatiques.

ALIMENTATION

- L'assiette antizona est variée, équilibrée et légère, compte tenu de la fatigue et d'un d'appétit moindre. Dans le principe, apporter les aliments qui aident les défenses naturelles.
- L'ail, l'oignon, le poireau, la ciboulette, riches en soufre. La gousse d'ail se coupe en deux, on en retire le germe et on l'écrase du plat du couteau pour en retirer tous les bienfaits, avant de la couper en petits morceaux.
- Les légumes qui drainent le foie et les reins : concombre, courgette, asperge, artichaut, pissenlit, chicorée, radis noir, romarin en aromate et tisane.
- Les légumineuses : lentille, pois cassé, pois chiche, haricots blanc et rouge, fève. Ce sont des protéines végétales riches en acides aminés qui aident à constituer des anticorps, en fibres, fer, vitamines du groupe B et dépourvues de graisses.
- L'association 1/3 de légumineuses + 2/3 de

céréales apporte tous les acides aminés essentiels et permet de se passer de viande quand l'envie n'est pas là. Associer ainsi : haricot rouge + maïs ; lentilles + riz ; pois chiches + blé.

- Leur adjoindre des aliments riches en vitamine C pour à la fois augmenter l'assimilation de leurs protéines et du fer, et bénéficier de l'action antivirale : poivron, agrumes, persil, brocoli, clémentine, orange, citron, pamplemousse, kiwi, choux vert, blanc et rouge, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou chinois, chou kale.
- Côté protéines, celles apportées par la mer sont plus qu'intéressantes : huître riche en zinc, moule riche en sélénium, saumon, maquereau, sardine, hareng, thon, riches en bons acides gras, les fameux oméga 3 anti-inflammatoires.
- Les œufs de qualité biologique pour bénéficier des bonnes protéines du blanc d'œuf et des bons acides gras du jaune. Un moyen simple de connaître leur qualité est de vérifier que le code tamponné sur l'œuf commence par 0 ou 1, sinon s'abstenir.
- Les yaourts nature maison, ou de supermarché enrichis en bifidus, consommés avec leur petit-lait (liquide de surface qu'on a tendance à jeter) apportent des probiotiques utiles à la flore intestinale.
- Les champignons sont des champions en matière d'immunité grâce à leur teneur en sélénium antioxydant et en lectines. Penser aux

pleurotes, champignons de Paris et shitakés qu'on trouve facilement au marché, à faire légèrement cuire à la poêle, ils parfumeront agréablement vos plats.

- Les herbes aromatiques de thym, origan et serpolet sont de super-antiviraux et antibiotiques naturels. Par ailleurs ces herbes facilitent la digestion.
- Dans les sauces, vinaigrettes, sur les féculents et le poisson, on ajoute une petite cuillère à café quotidienne de curcuma. Cette épice jaune dorée est un merveilleux anti-inflammatoire et antioxydant.
- Pour relever les plats, booster les défenses, tonifier l'organisme, c'est le gingembre qu'il convient d'apporter par petites pincées de poudre ou en râper de fines lamelles du rhizome frais, facilement trouvable sur nos étals de marché avec sa forme biscornue.
- Saupoudrer également les plats salés et sucrés de germes de blé, riches en vitamines du groupe B et E. En encas, consommer une poignée d'oléagineux : noix, noisettes, amandes, noix du Brésil, noix de cajou, riches en bons acides gras (oméga 3) et en protéines.
- Enfin, sucrer les desserts avec de la cannelle en poudre, plutôt que du sucre blanc raffiné. C'est une épice digestive, antidouleur, antimicrobienne, préventive à la fois du diabète et des maladies cardio-vasculaires.
- Consommer peu de lait et fromage de vache, de

sucre blanc raffiné et de produits transformés par l'industrie agroalimentaire, trop salés, avec de mauvais sucres et graisses, et à fort index glycémique, tels que : sodas, alcool, caféine, viennoiseries, bonbons, gâteaux, chips, charcuterie, viande rouge en excès, pain, pâtes, farine et riz blancs, qui fatiguent et affaiblissent notre organisme.

- Arrêter strictement d'en consommer quand une maladie survient, pour privilégier les fruits et légumes frais, les bonnes protéines : viande, poisson, œuf, les huiles d'olive et de colza, et les céréales semi-complètes ou complètes.

- Dans tous les cas, éviter de gratter et percer les vésicules. Le zona n'est pas contagieux quand les vésicules sont sèches, en revanche, le liquide qu'elles contiennent est hautement transmissible. Porter des vêtements légers, amples, en coton, lavés avec une lessive naturelle sans assouplissant. Faire une cure de sommeil, de repos et de détente, des pratiques énergétiques telles que yoga, tai-chi, shiatsu, acupuncture, réflexologie plantaire pour réharmoniser l'organisme.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Le champignon asiatique **SHITAKÉ**, doté de propriétés antivirales, immunostimulantes, anti-fatigue physique et mentale grâce à ses bonnes teneurs en cuivre, zinc, sélénium, B5 et lentinane. Ainsi le « champignon du Samouraï » est pour sûr un complément de choix contre le zona.
  - *Gélules dosées à 230 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir le temps du zona.

- L'**HUILE DE NIGELLE** : stimulante des défenses immunitaires, elle possède un spectre d'action en dermatologie. Tonifiante et revitalisante, elle accompagne plus rapidement les sorties de maladies.
  - *Capsules dosées à 250 mg :* 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner. Les repas doivent contenir des matières grasses pour qu'elle soit mieux assimilée. Vous pouvez aussi percer une capsule et en déposer sur les vésicules de zona pour ses propriétés anti-inflammatoires, anti-infectieuses, cicatrisantes et régénérantes.

- La **GELÉE ROYALE** : ce produit noble de la ruche est un bon immunostimulant et reconstituant psychique et nerveux. À prendre pour prévenir l'épuisement mental, la déprime saisonnière et les affections hivernales.
  - *Ampoules :* 1,5 gramme par jour pendant 20 jours. Bien secouer l'ampoule, la casser directement au-dessus de la bouche, puis aspirer et garder en bouche un instant

avant d'avaler.

- *Fraîche :* 1 gramme par jour pendant 20 jours. Privilégier la gelée royale française.

- Un **SYMBIOTIQUE** : pour renforcer le système immunitaire. **PROBIOTIQUE** : *Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis* + **PRÉBIOTIQUE** : FOS.
  - *Gélules dosées à 15 milliards :* 1 le matin à jeun ou le soir au coucher pendant 1 mois.

- La **PROPOLIS** : issue de la ruche des abeilles, c'est un mélange de cire, de résine, de bourgeons de conifères et d'enzymes salivaires des abeilles. Elle est antibactérienne, antimicrobienne, antifongique, antivirale et immunomodulatrice.
  - *Gélules dosées à 500 mg :* 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir aux repas.
  - *Extrait hydro-alcoolique :* dans 1 cuillère à soupe avec un peu de miel de thym, lavande ou Manuka, déposer 20 gouttes, mettre au fond de la bouche, garder un peu avant d'avaler. À faire 3 fois par jour.
  - ⚠ *Note :* la Propolis étant une résine il est déconseillé de la mettre dans un verre d'eau car elle ne s'y dissout pas, se colle sur les parois du verre qu'elle teinte de façon indélébile et vous n'avalez que de l'eau !

ANNEXE.
NOMS LATINS
DES PLANTES
ET HUILES ESSENTIELI

A

Aloés *Aloe vera*
Achillée millefeuille *Achillea millefolium*
Acérola *Malpighia punicifolia*
Acore odorant *Acorus calamus*
Actée à grappes noires *Cimicifuga racemosa*
Agripaume *Leonorus cardiaca*
Ail *Allium sativum*
Ail des ours *Allium ursinum*
Alchémille vulgaire *Alchemilla vulgaris*
Alkékenge *Physalis alkekengi*
Amandier *Prunus dulcis*
Ananas *Ananas comosus*
Aneth *Anethum graveolens*
Angélique *Angelica archangelica*
Anis vert *Pimipnella anisum*
Arbre à thé *Melaleuca alternifolia*

Armoise commune *Artemisia vulgaris*
Artichaut *Cynara scolymus*
Aschwagandha *Withania somnifera*
Aubépine *Crataegus oxyacantha*
Aulne glutineux *Alnus glutinosa*
Grande Aunée *Inula helenium*
Avocatier *Persea americana*

B

Bacopa *Bacopa monnieri*
Badiane *Illicium verum*
Ballote fétide *Ballota nigra*
Bambou *Bambusa arundinacea*
Grande Bardane *Arctium lappa*
Basilic *Ocimum basilicum*
Berce *Heracleum sphondylium*
Bilva *Aegle marmelos*
Bleuet *Centaurea cyanus*
Boldo *Peumus boldo*
Boswellia *Boswellia serrata*
Bouillon-blanc *Verbascum Thapsus*
Bouleau blanc *Betula alba*
Bourdaine *Rhamnus frangula*
Bourrache *Borago officinalis*
Bourse à Pasteur *Capsella bursa pastori*
Bruyère *Calluna vulgaris*
Bugrane *Ononis spinosa*
Busserole *Arctostaphylos uva ursi*

C

Cajeput *Melaleuca cajeputii*
Calament *Calamintha sylvatica*
Camomille romaine *Chamaemelum nobilis*
Canneberge *Vaccinium macroscarpon*
Cannelle de Ceylan *Cinnamomum zeylanicum*
Cascara *Cascara sagrada*
Casse muette *Cassia fistula*
Cassis *Ribes nigrum*
Cèdre de l'Atlas *Cedrus atlantica*
Cerisier *Prunus cerasus*
Chardon bénit *Cnicus benedictus*
Chardon Marie Sylibum marianum
Châtaignie*r* Castanea sativa
Chélidoin*e Chelidonium majus*
Chêne *Quercus robur*
Chicorée sauvage *Cychorium intybus*
Chiendent *Agropyrum repens*
Chlorell*a Chlorella vulgaris*
Chrysanthellum *Chrysanthellum americanum ou indicum*
Citronnelle *Cympobogon citratus*
Citronnier *Citrus limonum*
Consoude officinale *Symphytum officinale*
Coquelicot *Papaver rhoeas*
Coriandre *Coriandrum sativum*
Courge *Cucurbita pepo*
Curcuma *Curcuma longa*
Cyprès toujours vert *Cupressus sempervirens*

D

Damiana *Turnera diffusa*
Desmodium *Desmodium adscendens*

E

Échinacée *Echinacea purpurea*
Églantier *Rosa canina*
Éleuthérocoque *Eleutherococcus senticosus*
Épilobe à petites fleurs *Epilobium parviflorum*
Érysimum *Sisymbrium officinale*
Estragon *Artemisia dracunculus*
Eucalyptus citronné *Eucalyptus citriodora*
Eucalyptus globuleux *Eucalyptus globulus*
Eucalyptus radié *Eucalyptus radiata*

F

Fenouil *Foeniculum dulce*
Fenugrec *Trigonnella foenum graecum*
Figue de Barbarie *Opuntia ficus indiça*
Figuier *Ficus carica*
Fraisier *Fragaria vesca*
Framboisier *Rubus idaeus*
Frêne *Fraxinus Excelsior*
Fucus ou Varech *Fucus vesiculosus*
Fumeterre *Fumaria officinalis*

G

Galéga *Galega officinalis*
Garcinia *Garcinia cambogia*
Gattilier *Vitex agnus castus*
Gaulthérie couchée *Gaultheria procumbens*
Genévrier *Juniperus communis*
Gentiane jaune *Gentiana lutea*
Ginkgo *Ginkgo biloba*
Ginseng *Panax ginseng*
Giroflier *Eugenia caryophyllus*
Gotu kola *Centella asiatica*
Griffe du chat *Uncaria tomentosa*
Griffonia *Griffonia simplicifolia*
Guarana *Paullinia cupana*
Guimauve *Althaea officinalis*
Gymnema *Gymnema sylvestris*

H

Hamamélis *Hamamelis virginiana*
Harpagophyton *Harpagophytum procumbens*
Hélichryse ou Immortelle *Helichrysum italicum*
Héricium ou Hydne hérisson *Hericium erinaceus*
Houblon *Humulus lupulus*
Hysope *Hyssopus officinalis*

K

Klamath *Aphanizomenon flos aquae*
Konjac *Amorphophallus konjac*
Kudzu *Pueraria lobata*

L

Laminaire *Laminaria digitata*
Lapacho *Tecoma curialis*
Laurier noble *Laurus nobilis*
Lavande vraie *Lavandula angustifolia/vera/officinalis*
Lemongrass *Cymbopogon flexuosus*
Levure de bière *Saccharomyces cerevisiae*
Lierre grimpant *Hedera helix*
Lierre terrestre *Glechoma hederacea*
Lithothame *Lithotamnium calcareum*
Livèche *Levisticum officinale*
Lotier *Lotus corniculatus*

M

Maca *Lepidium meyenii*
Maïs *Zea mays*
Maïtaké *Grifola frondosa*
Marjolaine *Origanum majorana*
Marron d'inde *Aesculus hippocastanum*
Marrube blanc *Marrubium vulgare*
Maté *Ilex paraguariensis*
Matricaire *Matricacria chamomilla*
Mauve *Malva sylvestris*

Mélilot *Melilotus officinalis*
Mélisse *Melissa officinalis*
Menthe poivrée *Mentha piperita*
Millepertuis *Hypericum perforatum*
Moringa *Moringa oleifera*
Muira puama *Ptychopetalum olacoides*
Myrrhe *Commiphora myrrha*
Myrte *Myrtus communis*
Myrtille *Vaccinium myrtillus*

N

Niaouli *Melaleuca quinquinerva*
Nigelle *Nigella sativa*
Noisetier *Coryllus avellana*
Noyer *Juglans regia*

O

Olivier *Olea europaea*
Onagre *Oenothera biennis*
Oranger amer *Citrus aurentium*
Origan *Origanum vulgare*
Orthosiphon ou thé de Java *Orthosiphon spicatus/aristatus*
Ortie *Urtica dioica*

P

Paliure *Rhamnus paliurus*
Palmarosa *Cympobogon martinii*
Palmier nain *Sabal serrulata*
Pamplemousse *Citrus paradisii*
Papayer *Carica papaya*
Pâquerette *Bellis perennis*
Partenelle ou Grande Camomille *Tanacetum parthenium*
Passiflore *Passiflora incarnata*
Pavot de Californie *Eschscholtzia californica*
Pensée sauvage *Viola tricolor*
Persil *Petroselinum crispum*
Petit houx *Ruscus aculeatus*
Petite Pervenche *Vinca minor*
Piloselle *Hieracium pilosella*
Pin sylvestre *Pinus sylvestris*
Pissenlit *Taraxacum officinale*
Plantain lancéolé *Plantago lanceolata*
Pois à gratter *Mucuna pruriens*
Prêle des champs *Equisetum arvense*
Prunier d'Afrique *Pygeum africanum*
Psyllium *Plantago ovata*

R

Radis noir *Raphanus sativus niger*
Ravensare *Ravensare aromatica*
Ravintsara *Cinnamomum camphora*
Réglisse *Glycirrhiza glabra*

Reine-des-prés *Spiraea ulmaria*
Reishi *Ganoderma lucidum*
Renouée des oiseaux *Polygonum aviculare*
Rhodiole *Rhodiole rosea*
Rhubarbe *Rheum palmatum*
Romarin *Rosmarinus officinalis*
Ronce *Rubus fruticosus*
Rooibos *Aspalathus linearis*
Roquette *Eruca sativa*

S

Sabline rouge *Arenaria rubra*
Safran *Crocus sativus*
Salsepareille *Smilax aspera*
Saponaire *Saponaria officinalis*
Sarriette *Satureia Montana*
Sauge *Salvia officinalis*
Saule blanc *Salix alba*
Schisandra *Schisandra chinensis*
Scrofulaire *Scrophularia nodosa*
Shatavari *Asparagus racemosus*
Séné *Cassia angustifolia*
Séquoia *Sequoiadendron giganteum*
Serpolet *Thymus serpillum*
Shiitaké *Lentinus edodes*
Soja *Glycine max*
Souci *Calendula officinalis*
Spiruline *Spirulina maxima/platensis*
Sureau noir *Sambucus nigra*

T

Thym *Thymus vulgaris*
Tilleul *Tillia sylvestris*
Trèfle rouge *Trifolium pratense*
Tribule terrestre *Tribulus terrestris*

V

Valériane *Valeriana officinalis*
Vanille *Vanilla planifolia*
Verge d'or *Solidago virgaurea*
Verveine odorante *Lippia citriodora*
Verveine officinale *Verbena officinalis*
Vigne rouge Vitis vinifera
Violette *Viola odorata*

Y

Yam *Dioscorea villosa*
Ylang-ylang *Cananga odorata*

TÉLÉCHARGEZ

Téléchargez 5 vidéos de Michel Pierre
– Présentation des auteurs et du livre
– Qu'est-ce qu'une herboristerie ?
– Comment lutter contre le stress de l'hiver ?
– Les nouveaux publics sensibles aux traitements par les plantes
– Jeunes parents, ayez le réflexe remèdes naturels

Rendez-vous sur la page suivante :
http://blog.editionsleduc.com/bible-herboriste.html

Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection La Santé au naturel** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique !
Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : http://leduc.force.com/lecteur

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de

bons conseils sur notre **page Facebook Leduc.s Éditions**

Les éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris
info@editionsleduc.com

Retour à la première page.